

# ANNEXOS

**Programa de Prevenció de les Agresions  
Sexuals des d'una perspectiva de Gènere i  
Eduació Sexual.**

**Andreu**



# ENQUESTA

---

**1. Quin curs fas?**

- a. 1r ESO.
- b. 2n ESO.
- c. 3r ESO.
- d. 4t ESO.

**2. Quin és el teu sexe?**

- a. Home.
- b. Dona.

**3. Sexualitat i sexe són sinònims?**

- a. Sí.
- b. No.
- c. La sexualitat és més ampla que el sexe.
- d. El sexe és més ampli que la sexualitat.

**4. Sexe i gènere són sinònims?**

- a. Sí.
- b. No, tot i que poden utilitzar-se indiferentment.
- c. No. Un és un factor biològic i l'altre una construcció social.
- d. Sí, ja que tant sexe com gènere permeten diferenciar home i dona.

**5. Cal utilitzar mètodes anticonceptius?**

- a. Sí, sempre.
- b. No, mai.
- c. Depèn amb qui tinguis relacions (si és algú de confiança no cal).
- d. Es recomana, però per una vegada que no l'utilitzis no passa res.

**6. És important la comunicació en una relació sexual i/o sentimental?**

- a. Per tenir un "polvo" no cal.
- b. Sí, sempre en totes les relacions.
- c. Sí, però solament si tens relacions amb una persona que t'estimes.
- d. No, no és imprescindible.

**7. Si la teva parella no volgués mantenir relacions sexuals amb tu, què pensaries?**

- a. M'empenyaria però no li comentaria res.
- b. La pressionaria per tenir-ne, però sense obligar-la.

- c. Parlaria amb ella per si hi ha cap problema i en tot cas l'ajudaria en el que pogués.
- d. Em resultaria indiferent, ja li vindran les ganes.

**8. Home i dona poden tenir els mateixos rols socials?**

- a. Sí, sempre i quan l'home no tingui rols femenins ni les dones rols masculins.
- b. Sí, cadascú pot desenvolupar els rols que desitgi sense importar de quin sexe siguin.
- c. No, ja que seria perjudicial per a la convivència.
- d. En principi no, tot i que poden donar-se aquesta situació en famílies homosexuals.

**9. L'home té més ganes de tenir relacions sexuals que les dones?**

- a. Clar, sempre.
- b. No es que els homes tinguin sempre ganes sinó que les dones no en tenen quasi mai.
- c. Això era abans, ara és al revés.
- d. No, tant home com dona poden tenir les mateixes ganes per igual.

**10. És indiferent el mètode anticonceptiu que utilitzi:**

- a. Hi estic totalment d'acord.
- b. És millor utilitzar els preservatius. Protegeixen de tot.
- c. No, és millor utilitzar les pastilles. No es trenquen com els preservatius.
- d. No cal utilitzar-ne sempre sí o sí.

**11. Creus que el fet que la teva parella es posi gelosa és una mostra d'amor?**

- a. Sí, això demostra que solament et vol per a ella.
- b. Sí, sempre i quan no ens enfadem per això.
- c. Depèn de la situació. No cal ser gelós sempre.
- d. No. la gelosia no és cap mostra d'amor.

**12. Creus que si "t'enrotlles" amb una persona cal arribar fins al final?**

- a. Sí, sempre.
- b. Depèn de si és la teva parella o no ho és.
- c. No cal, has de seguir fins on tu vulguis lliurement.
- d. Depèn de si l'ambient s'ha escalfat molt. No és bo quedar-se a mitges.

**13. Creus que mirar pornografia és dolent?**

- a. No.

- b. No, però tampoc és bo.
- c. Sí perquè tot és mentida.
- d. Sí, si tens parella.

**14. La pornografia en general és sexista?**

- a. No, és sexe i prou.
- b. Sí, ja que segueix tractant en desigual els sexes.
- c. No, però podrien millorar-lo.
- d. Depèn de la pel·lícula ja que exageren coses.

**15. La manera de vestir pot ser considerada una provocació sexual?**

- a. Sí, sinó per què es vesteixes així?
- b. Depèn del context (si és per anar a treballar o per sortir de festa).
- c. En general no, però hi ha ocasions en que sí.
- d. No, cadascú pot vestir-se com vulgui.

**16. Si veus la teva parella amb una altra persona, com reaccionaries?**

- a. La "liaria" allà mateix.
- b. Li diria de tota a ella i la deixaria.
- c. No passaria res.
- d. Parlaria amb ella tranquil·lament i posteriorment decidiria què fer amb la relació.

**17. Si esteu discutint a crits amb la teva parella, què fas?**

- a. Continuo la discussió fins imposar la meua veu i raó.
- b. Callo i espero a que ens calmem per a prosseguir. Cridar no és manera de parlar-se.
- c. Espero el meu torn per poder escridassar-la jo aleshores.
- d. Marxo, a mi ningú em crida.

**18. El maltractament pot ser?**

- a. Físic i psíquic.
- b. Sols físic. El maltractament psíquic no existeix.
- c. Físic, i a vegades psíquic i sexual.
- d. Físic, psíquic, sexual, econòmic i social.

**19. El paper de la dona en la societat és:**

- a. Per sort, actualment és igual que el de l'home.
- b. Excepte en la llar és igual al de l'home.
- c. Encara segueix patint discriminacions.

- d. Diferent al de l'home ja que ambdós són diferents.

**20. Per tenir una relació sexual satisfactòria, cal penetració?**

- a. No sempre, depèn del moment.
- b. Sí, sempre.
- c. No és necessari. Pots gaudir del sexe oral o anal.
- d. No, hi ha moltes maneres de gaudir del sexe sense la necessitat de penetració.

**21. En les relacions sexuals i/o sentimentals és important l'autoestima.**

- a. Sempre és important l'autoestima. En tots els àmbits.
- b. L'autoestima és més important en les relacions sexuals per a poder gaudir més.
- c. No cal l'autoestima sinó que és més important estimar a l'altre.
- d. L'autoestima està massa valorada. És normal no agradar-se a un mateix.

# ENTREVISTA

---

## **1. Presentació:**

Llicenciada en psicologia clínica. Especialitzada en sexologia i teràpia de parelles, i en trastorns depressius i ansiosos de l'adult. Formada com a tècnica de violència de gènere.

Actualment treballa a consultes privades i col·labora al SIAD (Servei d'atenció i Informació a la Dona) de Lloret de Mar. Coordinant grups terapèutics de dones víctimes de violència de gènere i elaborant projectes de prevenció de violència per a infants i adolescents.

## **2. Com a sexòloga com veus l'educació sexual actual que reben els adolescents? I la de gènere?**

Actualment l'educació sexual que reben els nostres joves, encara segueix sent insuficient. Segueixen donant xerrades informatives en quan a mètodes anticonceptius. La sexualitat va molt més enllà dels mètodes anticonceptius. Hi ha alguns municipis que comencen a fer propostes per treballar la sexualitat des d'una perspectiva sexo-afectiva. Aquesta perspectiva és molt interessant ja que integra no només la part sexual, sinó les relacions que s'estableixen entre els/les adolescents/es a nivell emocional. Tot i que la idea és molt bona i engrescadora, encara són projectes sense materialitzar.

En quant a violència, quan va sorgir el treball conjunt de la generalitat i l'obra social la caixa anomenat *tolerància zero* va ser un bon projecte, però des de que hi ha retallades aquest programa s'ha deixat de fer. Així, que actualment, a grans trets, la intervenció en prevenció de violència de gènere és molt escassa.

## **3. Pel que fa a les habilitat socials, les relacions personals i resolució de conflictes, creus que els joves tenen les eines necessàries per tenir relacions sentimentals saludables i no abusives?**

Actualment és molt complicat poder trobar aquestes conductes saludables. És el gran tendó d'Aquil·les d'aquesta societat. Seguim estant sota una societat patriarcal, la qual ens intenta vendre que les coses estan canviant però, en realitat, ens maquilla la realitat.

Les noies segueixen estan en una posició inferior i això, es pot observar en les relacions que s'estableixen entre ells i elles.

La meua lluita actual és intentar arribar als adolescents a través de les habilitats socials. És a dir, està demostrat que entre els grups de joves, no hi ha unes habilitats socials saludables. Tenen una baixa tolerància a la frustració i això, els fa còmplices del discurs, rebent els NO com a fracassos. És senten rebutjats i a vegades, no entenen que pot existir la crítica constructiva.

Exigim als adolescents habilitats socials saludables, però plantejem-nos si els adults tenen aquestes habilitats. És molt complicat canviar aquestes maneres d'actuar, ja que la intervenció que es pot fer és a nivell escolar. Això implica que només s'incideix en un àmbit, deixant de banda amics i familiars. I en aquests ambients no podem incidir.

#### **4. Creus que segueixen sent temes tabú en la nostra societat o creus que hi ha manca de voluntat política tractar aquests temes?**

La sexualitat segueix sent un tema tabú però no és prohibitiu. És a dir, parlar de sexualitat no està castigat per la societat. A nivell polític, parlar, educar en sexualitat no és transcendental i per tant, no s'educa des d'una perspectiva d'ensenyar valors i actituds sinó que s'educa des d'una vessant preventiva de les malalties de transmissió sexual(ETS). Només és considera oportú, educar en sexualitat quan hi ha un risc patent en els joves, de que puguin transmetre's ETS.

A nivell de gènere, és molt similar. Actualment educar en prevenció no és considera necessari, així que les actuacions que es fan estan relacionades amb conductes de risc. És a dir, si es detecta un possible problema és considera oportú poder ensenyar quelcom.

En els dos aspectes, no s'eduquen sinó hi ha la necessitat. La prevenció des de que hi ha retallades no es considera prioritària.

#### **5. Com podem millorar aquests coneixements dels nostres adolescents?**

Podem millorar els coneixements, els aprenentatges, els valors, les creences i les actituds si creiem que són el camí per canviar les estructures dels adolescents. Si creiem que educar en prevenció és el millor camí per poder incidir en aquests dos grans aspectes s'hauria d'apostar per aquestes actuacions. És a dir, donar facilitats i recursos per a que s'elaborin projectes per prevenir i educar conductes i maneres de pensar més saludables. També tenir en compte, que hi ha molts professionals especialitats en diferents temàtiques, i que a vegades qui fa projectes o xerrades puntuals en els centres educatius no estan especialitzats en aquests temes. És a dir, si ve la mateixa persona a fer-nos, drogues, sexualitat i violència, potser no té el mateix impacte que si venen diferents professionals especialitzats a parlar i educar dels temes.

**6. Un aprenentatge curricular és necessari per assegurar un desenvolupament sa en la sexualitat, el gènere i les relacions saludables?**

Sí, hauria de ser necessari però els polítics en general no creuen que així sigui. Per tant, estem en el mateix punt.

Des de la regidoria de la dona de Lloret de Mar, estem engegant un projecte educatiu pensat per a nens i nenes de primària i per a joves de secundària. Es presenta de forma transversal. Si es pogués incidir cada any en tots els cursos els resultats serien increïbles. Però quan es presenta a nivell polític, és aquí on hi ha més xocs de poders. I aquestes coses que haurien de ser propietàries acaben passant a un segon terme.

**7. Creus que un desenvolupament erroni d'aquestes temàtiques poden potenciar les agressions sexuals? Dit d'una altra manera, creus que un bon treball sobre aquests coneixements poden ser una bona prevenció per a potencials agressors i víctimes sexuals?**

M'agradaria creure que sí. Però crec que ens allunyem de la realitat, tenim aquesta tendència a educar als nostres adolescents en aquests aspectes però ens oblidem de les famílies i dels educadors que estan amb ells en diferents moments del dia. El que necessita la societat són canvis més grans, canvis a nivell de societat. Un dia a dia, menys marcat pel patriarcat, conductes més igualitàries però sense oblidar que educar



en igualtat no és igualar generes sinó igualar drets. Som diferents però mereixem els mateixos drets.

Preguntem-nos de que ens serveix educar a l'escola si quan el/la jove arriba a casa s'impregna de conductes masclistes. Si es cert, que haurem creat una discussió interna amb el/la jove però necessita estímuls més propers a ell/ella per a que pugui veure que es necessari canviar conductes, valors i creences. Per exemple: Educar en una escola en la qual, hi hagi un gran percentatge de joves d'ètnia gitana. Tot i que a l'escola, puguin observar i aprendre conductes saludables, quan arribin a casa seguiran veient que els dones estan en una posició inferior que els homes.

Evidentment, que no hem de deixar d'educar però a vegades ens hauríem de qüestionar com poder incidir millor.

#### **8. Quina seria la teva opinió professional sobre un programa de prevenció de les agressions sexuals que treballés amb els adolescents l'educació sexual, el gènere i les relacions saludables per prevenir així distorsions cognitives?**

Crec que en aquesta societat el nom amb el qual vagis a vendre un projecte és molt important. És a dir, les agressions sexuals són una realitat que la societat amaga per no afrontar el problema de base. Per tant, crear un projecte destinat a prevenir agressions sexuals et pot tancar moltes portes. Educar en sexualitat, gènere i relacions saludables tot i que van molt lligades s'han de treballar de manera separada, ja que malauradament no hi ha una educació molt extensa en cap dels tres temes. Per això, relacionar aquests temes amb agressions sexuals és complicat. I és complicat, perquè les escoles i els instituts els hi costa acceptar que hi poden haver-hi agressions sexuals. Sempre tenen el pensament de que en aquella escola no passa.

I només voleu prevenir distorsions cognitives? Tot i que són, moltes vegades, l'origen de les actuacions errònies, no hem d'oblidar que aprenem també per imitació. Si els nostres referents, models a seguir, actuen d'una manera concreta, si el /la adolescent/es no té una capacitat crítica desenvolupada, no es podrà modificar cap distorsió. No tothom té la mateixa capacitat per qüestionar-se els seus aprenentatges.

Per tant, crec que s'han de canviar més coses que no només les distorsions cognitives.

## **9. Creus que aquest tema també s'hauria de treballar a altres àmbits de la societat (per exemple a les universitats)?**

Tots aquests temes s'haurien de treballar a tots les nivells en els quals l'educació pot arribar, però per a que això succeís els polítics haurien de creure fermament amb aquesta idea. Llavors si que es podria incidir en escola de pares, AMPAS, escola de formacions, centres cívics, universitats, escoles, instituts, centres oberts, centres especials, perquè la implicació és de tots.

Encara que s'hauria de valorar on s'incideix més. Educar en aquests aspectes en la universitat és complicat, sobretot en funció de la carrera. Perquè si un està fent un carrera numèrica on tot són operacions, potser s'hauria de mirar molt bé com introdueixes una assignatura o algun projecte així.

El treball s'hauria de fer prèviament, és a dir, escoles braçol, escoles i instituts perquè si treballem abans aquestes actituds hi ha hauran canvis en les universitats.

També s'ha de tenir en compte que els canvis no són immediats, és a dir, que si eduquem en igualtat avui fins un futur no veurem canvis generacionals. I això, en la societat en la qual vivim que és totalment impacient, que es mou en el aquí i el ara, i no que aixeca el cap per mirar cap al futur, és difícil que apostin per projectes de prevenció a gran escala.

Tot i sabent que es un treball complicat, seguim lluitant per un futur millor, sobretot els creiem que els canvis passen per la prevenció i l'educació.

# ACTIVITATS

---

## **1. SEXUALITAT, COMENCEM A PARLAR-NE**

L'activitat que us proposem presenta un model de sexualitat que té en compte els aspectes afectius, personals i els relacionats amb el plaer.

### **OBJECTIU**

Entendre el concepte de sexualitat des d'una perspectiva holística, diferenciant-lo de les nocions de sexe i relacions sexuals.

### **MATERIAL**

- FITXA 1 Cos d'una dona
- FITXA 2 Cos d'un home
- FITXA 3 òrgans sexuals masculins (exterior i interior).
- FITXA 4 òrgans sexuals femenins (interior i exterior)

### **DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT**

1. Es llegeix en veu alta la següent definició de sexualitat:

La sexualitat és una dimensió de qualsevol persona, amb diferents possibilitats (comunicació, vincles afectius, plaer, fecunditat, etc.), que es pot viure en relacions amb diferents graus de compromís, tant per homes com per dones, heterossexuals i homosexuals, joves i grans (López, 2005).

2. Tot seguit, es projecten les fitxes a la pissarra i es demana la participació de l'estudiantat.

3. En aquestes diapositives, hauran d'identificar aquelles parts del cos que unes i altres relacionen amb la sexualitat.

4. Un cop fet, es plantegen algunes preguntes al grup que ens ajudaran a reflexionar i revisar els dibuixos, suggerim les següents:

- Quan parlem de sexualitat, a què ens referim? Es pot veure? Es pot tocar?
- Què és per a tu la sexualitat?
- Quan comencem a ser éssers sexuals? Quan s'acaba la sexualitat?

- Quines zones s'han identificat? Hi ha diferències entre les noies i els nois? Per què?
- És important parlar d'aquestes qüestions en grup? Per què?
- Com es parla a casa de sexualitat? I al carrer? I als mitjans de comunicació?
- La masturbació forma part de la sexualitat? Té el mateix significat per una noia que per un noi?
- S'han tingut en compte les fantasies, la imaginació, els sentits, la seducció (seduir i ser seduïdes/seduïts) i el plaer a l'hora d'assenyalar les parts del nostre cos?

5. Conclusions. Es pot demanar al grup que un cop posades en comú les observacions, es prenguin un minut per repetir l'exercici. A continuació, es pot comprovar si s'ha produït algun canvi entre la primera i la segona versió.

## **ORIENTACIONS**

A partir de la paraula sexualitat iniciem un camí que ens servirà per començar a parlar de l'educació sexual i afectiva i dels drets sexuals i reproductius. Permetrà parlar d'aquelles qüestions que inquieten i interessen al jovent sense obviar l'existència d'unes relacions de gènere que estableixen camins, opcions i posicionaments molt diferenciats entre noies i nois. La sexualitat és un procés que comença en el moment de néixer i es va construint al llarg de tota la vida. A més a més, és essencial en el nostre desenvolupament com a persones. Tenim el dret a descobrir-la, a viure-la i expressar-la de la manera que vulguem fer-ho, a partir de nosaltres mateixes i mateixos i a partir de relacions igualitàries.

La sexualitat es pot viure de moltes maneres, tot depèn dels gustos i preferències de cada persona, i hi ha diverses formes d'experimentar, a soles o en companyia. Es pot fer a través de petons, carícies, mirades, a través de la lectura, de la música entre d'altres. A través del propi cos, mitjançant els sentits (tacte, oïda, gust, olfacte i vista), la pell o amb la imaginació.

Conèixer-la és molt important, cal saber com l'entenem, l'experimentem, la gaudim, la desenvolupem, com funciona i aprendre a desenvolupar-la.

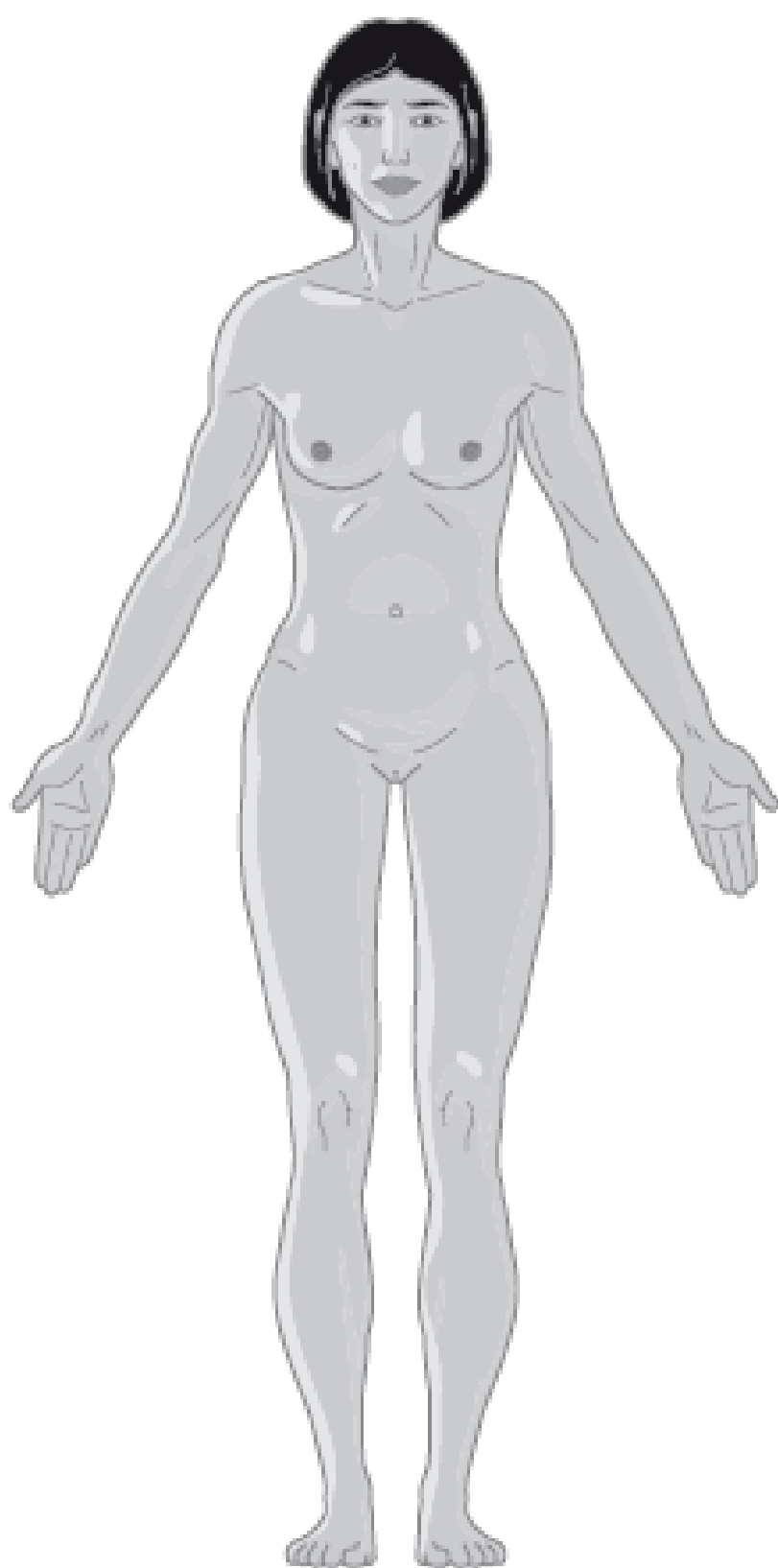
Quan parlem de sexualitat totes i tots sabem a què ens referim però ens costa definir-la. Inevitablement, comencem a pensar en relacions sexuals, genitalitat, sexe, i per tant

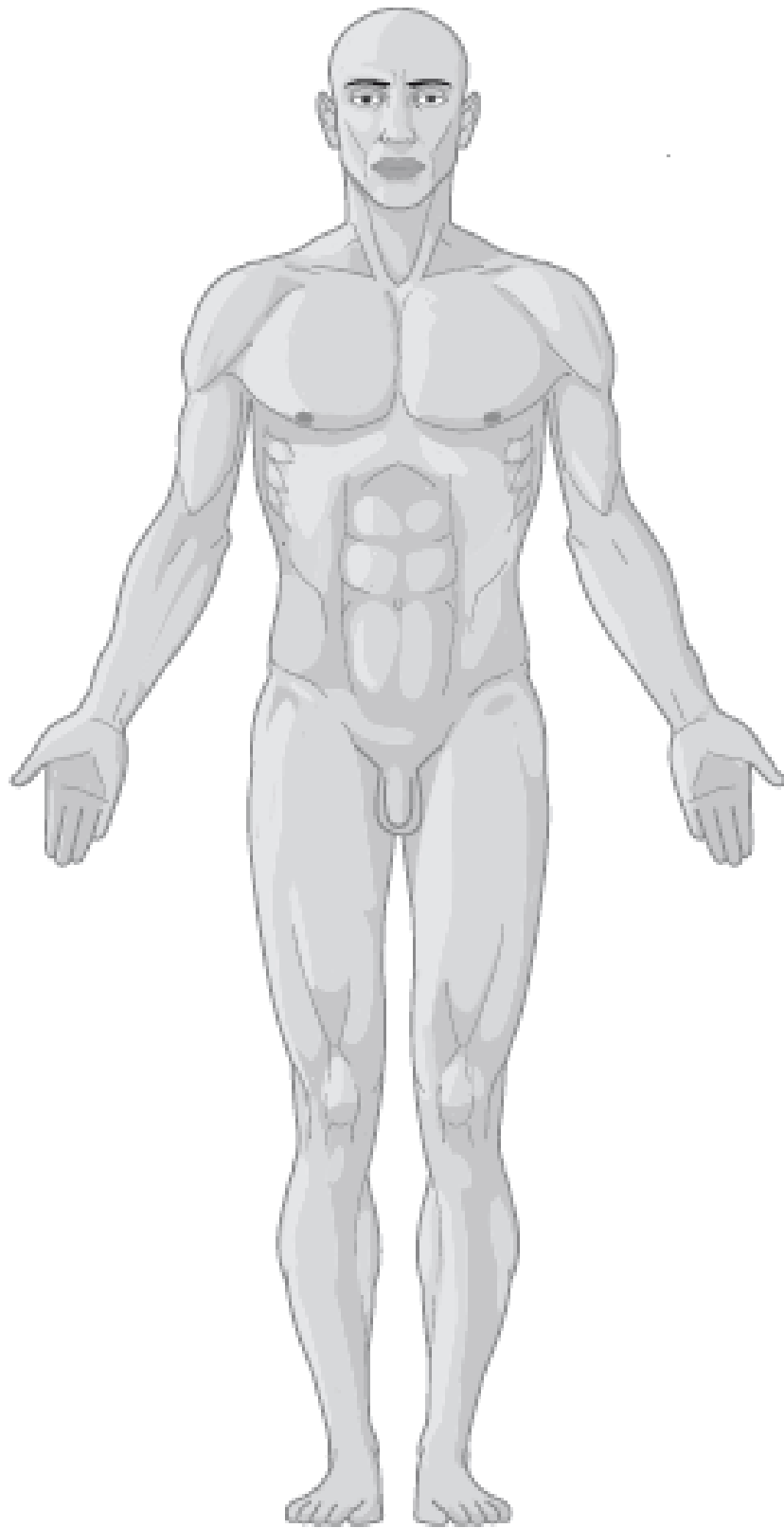
acostumem a deixar de banda les emocions, els desitjos... I és que en el nostre imaginari encara avui el concepte de sexualitat està molt lligat a determinats paràmetres, com per exemple:

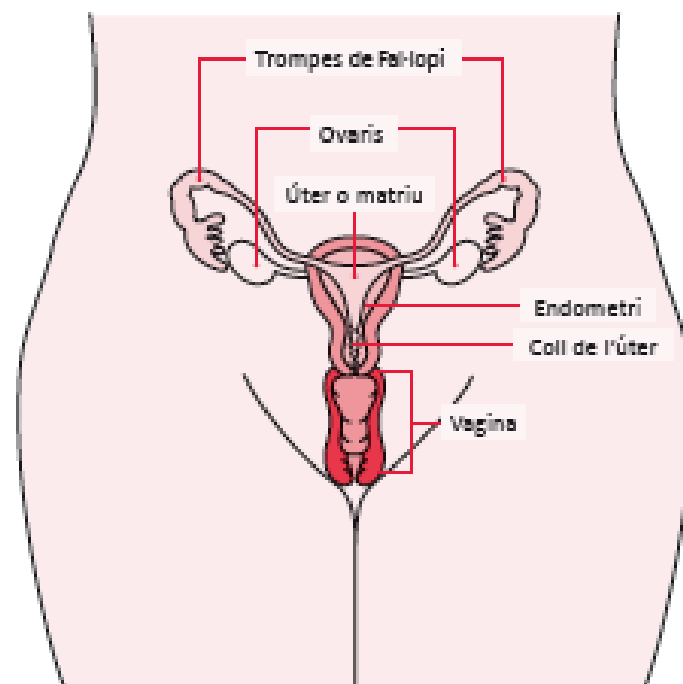
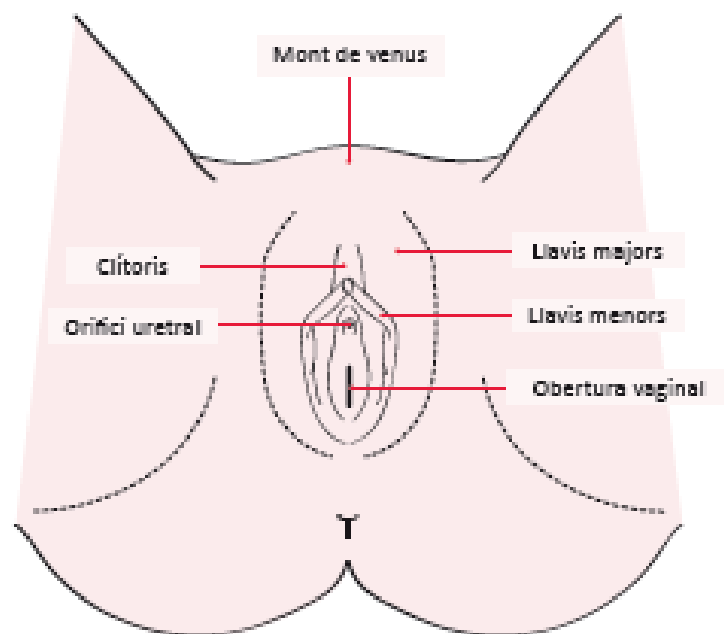
- L'heterosexualitat; es pressuposa que l'heterosexualitat és el punt de partida correcte i la resta són variacions d'un model principal.
- La genitalitat; perquè les activitats sexuals no coitals, en solitari o en companyia, també són importants i enriqueixen la nostra sexualitat.
- El desig dels homes; s'entén que està per davant del desig de les dones i aquest passa per satisfer els desitjos dels seus companys.
- El cicle vital; la infància, la gent jove i la gent gran semblen quedar excloses de la sexualitat i que aquesta és només adequada per a una franja d'edat determinada.
- La discapacitat; existeixen molts tabús al voltant de la sexualitat de les persones amb algun tipus de discapacitat.
- La reproducció; és a dir, la sexualitat adreçada a tenir descendència i no com a vehicle per al plaer, la comunicació o l'experimentació.

Malgrat que aquests estereotips al voltant de la sexualitat són encara vigents a la nostra societat i a la nostra educació, sabem que la sexualitat és més que tot això: es tracta de la recerca del plaer a través del cos i de tota la personalitat, és un mitjà d'aproximació a una altra persona, és comunicació i ens permet gaudir a soles o en companyia d'emocions i sensacions z. La forma com cada persona assumeix la seva identitat sexual, l'acceptació del seu cos i de com viu la seva sexualitat i les relacions està influenciada pels missatges que ha anat rebent des de ben petita.

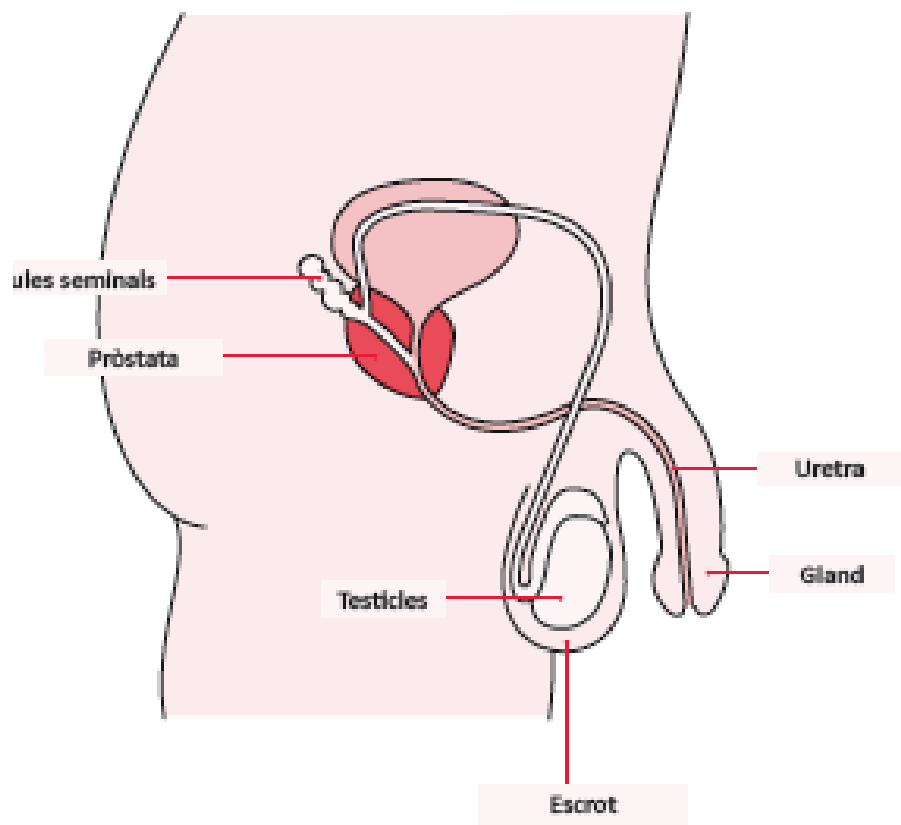
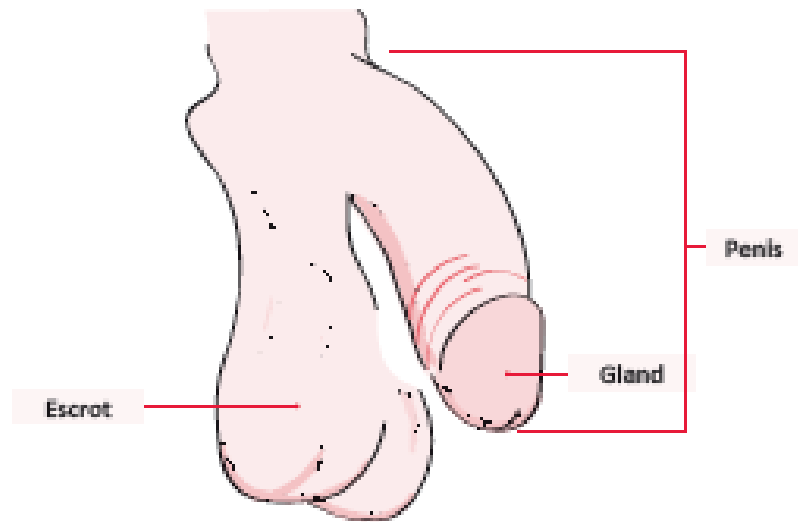
Malauradament, l'educació de la sexualitat i de les emocions no té un lloc establert a la nostra quotidianitat i per tant, resta abandonada als estereotips i prejudicis d'una educació informal que es nodreix de mites i expectatives molt diferenciades en funció del sexe.











## **2. IGUALS PERÒ DIFERENTS**

Aquesta activitat planteja que els i les joves identifiquin allò que consideren més positiu de ser dona o home i allò que consideren negatiu. Es proposa un treball individual que es convertirà en la base del treball en grup i que permetrà identificar els estereotips per raó de sexe.

### **OBJECTIUS**

- Entendre la diferència entre sexe (biologia) i gènere (cultura).
- Reconèixer els estereotips de gènere existents i la seva influència en la configuració de les expectatives, comportaments i actituds de dones i homes.

### **MATERIAL**

- Cartolines.
- Bolígraf.

### **DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT**

#### **PART 1**

1. Es demanarà al grup que respongui, individualment, a les qüestions següents:
  - Què és el millor de ser noia? I el pitjor? Què és el millor de ser noi? I el pitjor?

#### **PART 2**

2. Seguidament es faran grups de 4 o 5 persones. Es proposa crear grups per sexes, cal tenir en compte que aquesta activitat no pretén ser una “lluita de sexes”, i així s’ha de transmetre al grup.
3. Cada grup posarà en comú les respostes aportades individualment i podrà incorporar més propostes. En cap cas s’han d’eliminar reflexions i aportacions individuals.
4. A la pissarra, s’aniran escrivint les respostes de cada grup, generant així un llistat complet. En cas que es repeteixin respostes és important marcar la seva freqüència per tal de ressaltar que és una reflexió aportada per diferents grups.
5. Quan el llistat del grup està complert, la persona conductora aportarà les definicions de sexe (biologia) i gènere (cultura) amb l’objectiu que totes i tots coneguin les diferències entre una categoria i l’altra.

6. Conjuntament, es marcaran aquelles respostes relacionades amb mandats biològics (sexe) i, en un altre color, les que responguin a influències culturals (gènere).

### PART 3

7. Cada petit grup haurà de fer un llistat de l'estereotip de dona i l'estereotip d'home, tenint en compte les característiques, identificades prèviament, de gènere. Es pot ampliar amb altres característiques o habilitats no identificades anteriorment.

8. Cada grup aportarà el seu treball i penjarà les seves cartolines a la pissarra per obtenir un llistat amb els comportaments, habilitats i actituds corresponents a l'estereotip de dona i el d'home.

9. Reflexió en grup sobre el pes que tenen els mandats de gènere en la configuració dels estereotips, i de la seva influència en cada persona i en les expectatives que tenim sobre les altres persones. És important evidenciar com hi ha característiques que potser s'han considerat positives o negatives en funció del sexe al qui s'atribueixen.

10. Finalitzar proposant al grup que tanqui l'activitat amb unes conclusions sobre el que s'ha treballat, sobre les reflexions que han sorgit, sobre allò que han après o no.

Aquesta dinàmica es pot realitzar oralment.

### ORIENTACIONS

Abans de parlar de la igualtat entre sexes és necessari conèixer i saber identificar conceptes com sexe o gènere. Discernir entre aquelles característiques innates al fet d'haver nascut dona o home i aquells comportaments que s'aprenen i, socialment defineixen com ha de ser una persona en funció del seu sexe. Us proposem unes definicions que poden acompanyar el treball realitzat a l'activitat:

- **SEXE:** Característiques biològiques que distingeixen entre la femella i el mascle. Aquesta diferència primera entre els éssers humans ha estat utilitzada per naturalitzar la jerarquia i el domini d'un sexe, el masculí, sobre l'altre, el femení.

Exemple: Una diferència biològica és que les dones tenen la possibilitat de parir i els homes no.

- **GÈNERE:** Conjunt de normes i models assignats a cada sexe, anomenat socialització diferencial. S'imposa a les persones des del seu naixement. Indica

què és lícit o il·lícit que sentin, pensin i facin homes i dones. El gènere és una construcció social i cultural i, per tant, obeeix a les creences i necessitats de cada grup humà. Els models d'identitat femenina i masculina varien d'una època a una altra i d'una societat a una altra. Per tant, són apresos i es poden desaprendre.

Exemple: A la nostra societat s'han relacionat amb la feminitat les tasques de cura de les persones i amb la masculinitat les tasques de l'economia familiar. Però mentre aquestes últimes gaudeixen de valor social, les primeres són menystingudes.

Aquesta diferenciació facilita el manteniment dels anomenats **estereotips de gènere**, prejudicis, clixés entorn al fet de ser dona o home. En aquest sentit cal evidenciar, prèviament, que vivim en una societat que, encara avui, es caracteritza per ser androcèntrica i patriarcal, és a dir, que situa allò que és masculí com a prioritari, com a més important, com a norma, generant així una jerarquització de les persones en funció del seu sexe i subordinant el model femení al masculí.

Exemple: La utilització, fins ara, d'un llenguatge que invisibilitza les dones utilitzant el masculí com a genèric.

Exemple: La manca de reconeixement de les aportacions de les dones a la història, la literatura, l'art i a les ciències. Quantes dones hi ha als llibres de text? Les dones no han fet grans aportacions al desenvolupament humà o és una falta de reconeixement?

Per altra banda, encara no és prou valorada l'aportació econòmica del treball domèstic i de cura i la seva importància en el manteniment de l'anomenat "estat del benestar".

Exemple: La manca de reconeixement de la diversitat d'homes, de les seves emocions, de la seva afectivitat i la pressió que es genera sobre nois i homes per mantenir actituds androcèntriques davant la vida, sense tenir en compte la seva personalitat.

Exemple: La divisió sexual que es segueix promovent a través de joguines i anuncis, tant evident en els que s'adrecen a nenes i els que s'adrecen a nens. Fixant la mirada en els colors, llenguatge, tipologia de joguina, entre altres, observem que la socialització diferencial és actualment encara molt present a la nostra societat.

Els estereotips es basen en una formulació dicotòmica, el model masculí i femení es formen buscant els aspectes oposats, generant un fals equilibri que es basa en la necessitat d'un rol masculí i un femení i en la subordinació de les dones. Cal evidenciar

que els estereotips de gènere afecten totes les persones perquè limiten les possibilitats, de dones i homes, a desenvolupar-se individualment a partir de les seves inquietuds, interessos, motivacions i sentiments.

Tot i que, molt sovint, tant homes com dones no se situen clarament dins de l'estereotip de gènere que se'ls atribueix, cal evidenciar l'existència dels **rols de gènere**, aquells comportaments de dones i homes influïts per la vigència dels estereotips.

Exemple: L'estereotip de gènere promou que les dones tinguin actituds més afectives, pacients i sensibles.

El rol de gènere facilita que una professió com infermeria tingui una major presència de dones.

L'estereotip de gènere promou que els homes siguin més aventurers, més atrevits amb el risc.

El rol de gènere provoca que hi hagi més homes interessats en pilotar avions, cotxes o motos en carreres esportives.

La valoració diferent dels estereotips a causa de l'androcentisme provoca que, molt sovint, tant homes com dones valorin com a més positives les característiques masculines (l'aventura, la competitivitat, la capacitat de decisió) que les femenines (la solidaritat, la cautela, la negociació) només en funció del sexe a la que s'atribueixen i no en dependència de la situació que es viu.

Tot i que hi ha hagut grans canvis en relació al paper social de dones i homes, encara avui dia existeixen reticències a remoure alguns obstacles:

- **La dissonància cognitiva:** tendència a rebutjar les opinions i judicis que contradiuen el model conegut. Por al canvi.
- **El reconeixement del “nosaltres, els altres”:** és l'afectivitat cap a allò que resulta igual o similar i repulsa cap a allò diferent.
- **La imitació:** tendència a imitar a aquelles persones a les que reconeixem èxit social. Són les conductes recurrents amb el fi d'aconseguir l'acceptació de la comunitat.

La superació dels estereotips de gènere implica fer visibles dones i homes, que en el passat i actualment han viscut les seves vides rebutjant i qüestionant uns mandats socials que coarten les seves llibertats i que han generat nous models alternatius, independents i diversos.

### **3. DIVERSITATS SEXUALS**

A partir del posicionament personal davant d'una sèrie d'afirmacions al voltant de la diversitat sexual, s'aprofundirà en els estereotips que acompanyen molt sovint les persones homosexuals i transsexuals.

#### **OBJECTIUS**

- Diferenciar entre els conceptes d'identitat sexual, orientació sexual i pràctica sexual.
- Respectar les diferents opcions sexuals existents.

#### **CONCEPTES MATERIAL**

- Diversitats sexuals preguntes.
- Algunes possibles respostes.

#### **DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT**

1. En cas d'estar en un espai amb cadires i taules cal recollir-les i deixar un espai lliure suficient per tal que tot el grup se situï al centre i es pugui moure.
2. Fer una filera on cada persona tingui espai suficient per no notar la presència dels seus companys i companyes.
3. Explicar que hauran de tancar els ulls i que es llegirà una afirmació. Cada persona haurà de fer un pas a la dreta, si està d'acord, o a l'esquerra si està en desacord.
4. Podeu utilitzar les frases que trobareu més endavant i complementar-les amb altres dels mites i tòpics que heu sentit sobre aquesta temàtica a l'aula.
5. Per tal d'afavorir les respostes individuals és important llegir la frase lentament, deixar uns segons perquè reflexionin i recordar que han de fer un pas a la dreta o a l'esquerra, amb els ulls tancats, quan es digui una paraula que identifiquin totes i tots (per exemple, ja! ara! 1, 2, 3!).
6. És important que tothom es posicioni, a una banda o a l'altra, i aquelles persones que no saben on situar-se, se'ls ha de demanar que ho facin.

7. A cada frase, després de posicionar-se, es demanarà la participació del grup per justificar, argumentar o explicar la seva decisió. Es proposarà un debat constructiu, on tinguin la paraula els diferents posicionaments i la diversitat d'opinions. Cal evitar que poques persones monopolitzin el debat.

9. Arrel del debat, es dóna la possibilitat de canviar de posicionament.

10. Es proposa que cada persona participant digui una conclusió que extreu de la dinàmica, una idea rellevant o un tema que li ha cridat l'atenció.

## **ORIENTACIONS**

La paraula homosexual fa referència tant a homes com a dones que senten atracció o desig cap a una persona del seu mateix sexe. La paraula homo, prové del grec i significa mateix, mentre que la paraula hetero significa diferent. En referir-se a gais ens referim a homes homosexuals. Les dones homosexuals són anomenades lesbianes.

La diversitat d'opcions és present al carrer i molt sovint encara persisteixen prejudicis, desconeixement, estereotips i falses creences sobre el fet homosexual, transsexual i bisexual.

Alguns conceptes:

- Identitat sexual: sentiment que té una persona d'ésser home o dona independentment dels seus genitals.
- Identitat de gènere: les persones s'identifiquen amb allò que la societat dicta sobre què és masculí o femení. És el resultat de diversos components:

::: La identitat sexual, la convicció de sentir-se mascle o femella.

::: El comportament de la persona en relació a un rol o estereotip de gènere.

- Orientació Sexual: preferència de la persona a formar parella amb persones del seu sexe (homosexual), de l'altre sexe (heterosexual) o indistintament (bisexual).
- Pràctica sexual: contacte sexual a soles o amb una altra persona del mateix sexe o no. La pràctica sexual no està lligada a una orientació sexual determinada, hi ha etapes d'experimentació en què es poden tenir pràctiques sexuals que poden ajudar a definir l'orientació sexual, o persones que volen experimentar una relació sexual amb persones del seu sexe o de l'altre.

Aquests conceptes són necessaris per entendre la transsexualitat (persones que no s'identifiquen amb el sexe i gènere que se'ls atribueix a partir dels seus òrgans genitals) i a les persones transgènere (aquelles que no s'identifiquen amb el gènere que s'atribueix al seu sexe i, per tant, la seva identitat, el seu comportament o la seva imatge no es relaciona, tradicionalment, amb el seu sexe de naixement ). Molt sovint, també es confon l'homosexualitat amb la identitat de gènere i amb la transsexualitat, es considera, erròniament, que les persones homosexuals voldrien ser d'un altre sexe o que s'identifiquen amb les característiques i amb l'estereotip de l'altre gènere.

Les persones homosexuals no constitueixen grups homogenis. Tampoc les persones transsexuals. Hi ha moltes formes d'ésser gai, lesbiana, bisexual, transsexual o transgènere, de la mateixa manera que hi ha moltes maneres d'ésser heterosexual. Pretendre saber l'orientació sexual d'una persona pel seu aspecte físic, per la seva ocupació o per la seva expressió corporal té el mateix poc sentit que pretendre saber-ho pel color dels seus ulls.

- **ENUNCIATS**

- 1- L'homosexualitat és una desviació, ésser heterosexual és el que és normal
- 2- Si em sento atreta o atret per una persona del meu sexe significa que sóc homosexual.
- 3- Les lesbianes són dones que voldrien ser homes, totes són molt masculines.
- 4- Els gais són homes que voldrien ser dones, tots són efeminats.
- 5- Dir a un gai maricón, o a una lesbiana bollera, no és una falta de respecte.
- 6- Si algú creu que sóc gai o lesbiana considero que m'ha faltat al respecte.
- 7- A les persones bisexuals els agrada tothom.
- 8- Als gais els agraden tots els homes i a les lesbianes totes les dones.
- 9- L'homosexualitat ha existit sempre però ha estat ocultada.
- 10- Hi ha més homes gais que dones lesbianes.
- 11- La transsexualitat és pròpia de persones que no saben què volen.
- 12- Hi ha molta gent que és bisexual o homosexual perquè és una moda



## **POSSIBLES RESPOSTES:**

- L'HOMOSEXUALITAT ÉS UNA DESVIACIÓ, ÉSSER HETEROSEXUAL ÉS EL QUE ÉS NORMAL

La nostra perspectiva de l'orientació sexual s'ha de contextualitzar i se n'ha d'observar l'evolució històrica. Sabem que a l'antiga Grècia existien les relacions sexuals entre homes i que no es vivien com una desviació, mentre que determinades religions amb gran influència sobre la nostra cultura afirmen que l'homosexualitat no és natural perquè la funció única del sexe és la procreació.

Segons la Federació Estatal de Lesbianes, Gais, Transsexuals i Bisexuals, l'homofòbia i la transfòbia són el conjunt de creences, opinions, actituds i comportaments d'agressió, odi, menyspreu i ridiculització cap a persones homosexuals (gais i lesbianes, bisexuals o transsexuals). Es tracta d'una discriminació per orientació sexual o per identitat de gènere, similar en importància al racisme, a la xenofòbia o al masclisme, que es fonamenta en els estereotips socials i la no acceptació de la diversitat humana. També es parla de la lesbofòbia, referint-se al tracte desigual i discriminatori específic contra dones lesbianes.

- SI EM SENTO ATRET O ATRETA PER UNA PERSONA DEL MEU SEXE SIGNIFICA QUE SÓC HOMOSEXUAL

Tenir conductes, fantasies o desitjos puntuals o amb certa regularitat, especialment durant l'adolescència i pubertat és molt habitual perquè s'està en una etapa d'experimentació. De la mateixa manera, durant l'edat adulta també es poden tenir aquests desitjos. Cal tenir en compte que una persona homosexual també pot tenir fantasies, desitjos o sentir-se atreta per una persona d'un altre sexe.

Aquestes situacions no s'han de confondre amb l'orientació sexual i les preferències sexuals que cada persona té. Hi ha moltes fantasies sexuals que ens erotitzen i que no les portaríem a la pràctica.

- LES LESBIANES SÓN DONES QUE VOLDRIÉN ÉSSER HOMES, TOTES SÓN MOLT MASCULINES.
- ELS GAIS SÓN HOMES QUE VOLDRIÉN ÉSSER DONES, TOTS SÓN EFEMINATS

És important no confondre l'orientació sexual amb la identitat sexual. Les persones homosexuals tenen definida clarament la seva identitat sexual i la seva orientació sexual. Hi ha persones que s'atreveixen a tenir comportaments que surten de l'estereotip de gènere que se'ls atribueix, però cal tenir en compte que aquesta no és una qüestió únicament vinculada a l'homosexualitat; hi ha dones i homes heterossexuals que també trenquen amb els estereotips.

- DIR A UN GAI MARICÓN O A UNA LESBIANA, BOLLERA, NO ÉS UNA FALTA DE RESPECTE

El tracte, amb caràcter negatiu, a qualsevol persona centrat, en la seva orientació, origen o sexe és discriminatori. Aquest tracte inclou les paraules que tenen connotacions negatives com els insults. Veure la definició d'homofòbia, transfòbia i lesbofòbia de la primera afirmació.

- SI ALGÚ CREU QUE SÓC GAI O LESBIANA CONSIDERO QUE M'HA FALTAT AL RESPECTE

La susceptibilitat de cada persona és un món, però cal analitzar què és allò que molesta, què ens situï en un col·lectiu al qual no pertanyem? Que es facin conjectures sobre un tema tan privat? Considerem que ésser lesbiana o gai és una càrrega negativa, vergonyosa o ocultable?

- A LES PERSONES BISEXUALS ELS AGRADA TOTHOM

Les persones bisexuals se senten atretes per altres persones, ja sigui un home o una dona. Aquest fet no significa que els agradi tothom.

- ALS GAIS ELS AGRADEN TOTS ELS HOMES I A LES LESBIANES TOTES LES DONES

Això és com afirmar que a TOTES les dones heterossexuals els agraden o se senten atretes per TOTS els homes, o que a TOTS els homes heterossexuals els agraden o se senten atrets per TOTES les dones.

- L'HOMOSEXUALITAT HA EXISTIT SEMPRE PERÒ HA ESTAT OCULTADA

Durant tota la història i a diferents cultures han existit homes i dones que han estimat persones del seu mateix sexe. La variació es troba en quina visibilitat tenien depenent del moment històric, la cultura a la qual pertanyien, la prohibició de relacions sexuals o el reconeixement dels seus drets.

#### - HI HA MÉS HOMES GAIS QUE DONES LESBIANES

Tendim a pensar que hi ha més homes gais que dones lesbianes perquè el moviment gai és més visible. Al carrer també ens crida més l'atenció quan dos homes són afectuosos entre ells que si ho fan dues dones. Cal tenir en compte que les dones lesbianes són menys visibles i aquesta realitat també es pot analitzar tenint en compte que vivim en una societat androcèntrica i que, en general, subordina les dones.

#### - LA TRANSSEXUALITAT ÉS PRÒPIA DE PERSONES QUE NO SABEN QUÈ VOLEN

Podríem dir que les persones transsexuals saben perfectament què volen i què senten. Tot i això, el procés d'identificació i acceptació de la transsexualitat és molt complex i, en cas de no tenir suports especialitzats, dificulta enormement el desenvolupament personal i la qualitat de vida de les dones i homes transsexuals.

#### - HI HA MOLTA GENT QUE ÉS BISEXUAL O HOMOSEXUAL PERQUE ÉS UNA MODA

En els darrers anys hi ha hagut grans avenços en els drets de LGTB (lesbianes, gais, transsexuals i bisexuals) que han afavorit la seva visibilitat. L'organització en entitats fa que les seves demandes i reivindicacions siguin escoltades. No és una qüestió de modes, és una qüestió de drets.

#### **4. PER A TOTS ELS GUSTOS**

En aquesta activitat us proposem treballar amb el grup a l'entorn de la definició i identificació de diverses pràctiques sexuals. A partir d'aquestes es treballarà sobre la varietat d'opcions existents en les relacions sexuals.

#### **OBJECTIUS**

- Ampliar el concepte de relacions sexuals, més enllà del coit/sexe.
- Afavorir la reflexió i el debat al voltant del plaer propi i d'altres persones.

#### **MATERIAL**

- Cartolina.
- Bolígraf.

#### **DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT**

##### **PART 1**

1. Cada persona del grup, lliurement i anònima, escriurà diferents pràctiques sexo - afectives que l'excitin, que li agradi fer, que li facin, o bé que conegui. Aquestes pràctiques poden ser experimentades o imaginades.
2. Cada pràctica s'escriurà en un paper o Post-it.
3. Una vegada el grup ha acabat d'escriure-les, es recolliran tots els papers, es barrejaran i es tornaran a repartir entre cadascuna de les persones.
4. Cada persona llegirà en veu alta les pràctiques dels papers que li han tocat.
5. A partir d'aquí, es plantejaran les següents preguntes:
  - Quina tipologia de pràctiques s'han repetit?
  - I de sentiments afectius?
  - N'heu trobat a faltar alguna?
  - Totes les pràctiques proposades agraden a tothom?
  - Quantes vegades hem parlat obertament del que ens agrada?
  - Com ens sentim en parlar-ne? El resultat hauria estat igual si no fos anònim?

- Les practiques sexuals inclouen sexe i prou? Què més inclou? (comunicació, assertivitat, empatia, autoestima, ...)
- Ens sentim segurs i segures d'allò que ens agrada? Ens fa vergonya dir-ho? Per què?
- Podríem identificar les pràctiques proposades per noies i nois? Per què?
- Penseu que la pressió del grup podria inhibir alguna persona a escriure una pràctica que es pugui identificar com a pràctica homosexual?

6. Per acabar, es pot ampliar, si s'escau, la informació sobre les diferents pràctiques sexuals i proposar al grup si volen ampliar el llistat amb aquelles pràctiques no identificades amb el treball individual.

## **ORIENTACIONS**

Tenir relacions sexuals implica moltíssimes coses, vol dir intimitat, autoconeixement i descobrir i conèixer la persona amb la qual compartim aquestes relacions. Les relacions sexuals són una de les formes que tenim d'expressar la nostra sexualitat i, per tant, no hi ha una única fórmula, és un procés de reconeixement d'allò que ens agrada i que agrada a l'altra persona. Cada persona viu el seu desig sexual de manera diferent però hi ha una funció molt important a destacar: el desig sexual ens impulsa a apropar-nos a altres persones facilitant dues coses:

1. Cercar la satisfacció de les necessitats afectives, sexuals i relacionals de comunicació, contacte corporal, intimitat, amor, tendresa, plaer, entre d'altres.
2. Tenir la possibilitat de tenir fills i filles, si així es vol.

No hi ha una edat determinada per tenir relacions sexuals, cada persona ha de trobar el seu moment. Tot i això, arriba un punt en què hi ha una gran pressió per part del grup d'amics i amigues per deixar de ser "verge", és la primera vegada. Per als nois, aquesta pressió es dona molt aviat, perquè el manteniment de relacions sexuals es relaciona amb la seva virilitat o masculinitat, convertint-se molt sovint en una falsa necessitat. En el cas de les noies tenir moltes experiències sexuals pot provocar que siguin vistes com unes "dones fàcils" i si no les tenen com unes "estretes". Moltes noies se senten insegures davant les primeres relacions sexuals per por a que puguin fer mal o per por a perdre la persona estimada si no es compleixen els seus desitjos (és el que es coneix

com a xantatge emocional). A més, no s'ha d'oblidar que molt sovint hi ha una pressió del grup que sobreentén que totes i tots són heterosexuales.

Generalment, la idea de relació sexual es vincula únicament amb la penetració. Aquesta és una postura reduccionista de les relacions afectives i sexuals, a més a més de situar-se en una perspectiva heterocèntrica. Hi ha una gran diversitat de pràctiques sexuals que van més enllà de la penetració, com per exemple, la masturbació, el sexe oral o el petting que es refereix a l'acte de mimar, petonejar, tocar, acariciar tot el cos, jugar, descobrir o excitar buscant la satisfacció de l'altra persona. Sovint, es relaciona el petting amb una pràctica preliminar a les relacions amb penetració, i no com una pràctica sexual en si mateixa.

Els sentits juguen un paper molt important en l'excitació i en el plaer, mitjançant la vista, el tacte, el gust, l'oïda i l'olfacte tenim la possibilitat d'experimentar sensacions de plaer. La imaginació, amb les fantasies, i la creativitat a l'hora de portar a terme les pràctiques sexuals també seran una font important de plaer. Algunes pràctiques sexuals habituals són:

- Petons, a qualsevol part del cos, donant més plaer a les zones erògenes de la parella.
- Carícies, especialment a les zones erògenes, amb els llavis, la llengua, les mans, altres parts del cos o amb objectes suaus.
- Masturbació: tota forma de procurar-se o procurar plaer amb la mà mitjançant l'estimulació física directa, a partir del fregament, tocamet, acariciar, oprimir els genitals i estimular altres parts del cos. La masturbació pot realitzar-la un mateix o una mateixa, en la intimitat, en companyia o realitzar-la a una altra persona. La masturbació també inclou la utilització d'altres elements o parts del cos (per exemple el fregament dels genitals amb els genitals de l'altra persona).
- Sexe oral: pràctica d'estimulació de les zones genitals utilitzant els llavis i la llengua. El sexe oral es pot combinar amb pràctiques pròpies de la masturbació, utilitzant, per exemple, els dits. Una postura molt popular de sexe oral és el 69, en la qual dues persones realitzen sexe oral a la vegada, donant i rebent plaer. Les variants del sexe oral són:
  - o Cunnilingus: estimulació dels genitals femenins.
  - o Fel·lació: estimulació dels genitals masculins.

- Anilingus: estimulació de l'anús.
- Sexe anal: pràctica sexual, sovint no reconeguda, per vergonya, perquè es relaciona amb pràctiques sexuals homosexuals. El sexe anal també és utilitzat per parelles heterosexuales, ja sigui mitjançant la penetració, introduint dits o joguines sexuals. Es recomana la utilització de lubricants per a aquesta pràctica.
- Penetració coital, hi ha una gran varietat de postures sexuals amb penetració, algunes més utilitzades que altres, i que han tingut una gran difusió en publicacions com el Kamasutra i totes les seves variants.

La utilització de joguines sexuals per a l'estimulació dels genitals o les zones erògenes també aporta un gran ventall de possibilitats, combinable amb qualsevol pràctica abans esmentada.

## **5. QUÈ PASSA SI DIC NO?**

A partir de la dramatització d'una situació fictícia relacionada amb les pràctiques sexuals, el grup haurà de respondre a les preguntes que es proposen.

### **OBJECTIUS**

- Desenvolupar la capacitat d'assertivitat i de decisió personal sobre les relacions i les pràctiques sexuals.
- Conèixer i desenvolupar les habilitats necessàries per mantenir una actitud responsable amb relació a les decisions que es prenen.

### **DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT**

1. Per a la dramatització s'escolliran dues voluntàries o dos voluntaris que rebran les instruccions sobre la situació en la qual es troben (rol playing).
2. L'educadora o educador podrà decidir quin paper dóna als i les voluntàries, en cas que siguin un noi i una noia, dos nois o dues noies. També es pot fer la mateixa dramatització canviant els papers per observar com varien el resultat, els comentaris i les reaccions.
3. La proposta de dramatització requereix que les persones que realitzaran els papers principals siguin extravertides, sense por a les reaccions del grup i sense vergonya a recrear una situació íntima.
4. Es pot incloure, també, a 4 observadors o observadores, 2 per a cada personatge que, tenint en compte la definició d'assertivitat, analitzaran el comportament i els comentaris del personatge que els ha tocat observar.
5. Per facilitar la dramatització es proposa retirar les taules i cadires, deixant només aquelles necessàries a l'escenari. La resta del grup pot seure al terra, delimitant així l'espai escènic.
6. La persona conductora del grup ha de decidir en quin moment ha de finalitzar la representació. No cal que s'arribi a un final concret, la pròpia dinàmica i el seu desenvolupament pot aportar comentaris, expressions i situacions que es poden treballar en grup.



7. L'anàlisi de la representació s'ha de dissociar de les persones que han realitzat la dramatització. En aquest sentit, és importat evidenciar que han representat un personatge i no personalitzar l'anàlisi ni els comentaris que es facin.

8. Aspectes a treballar:

- Creieu que és una situació que es pot donar en la realitat?
- Breu presentació de les informacions recollides per cada observador o observadora.
- A la pissarra, apuntar aquelles argumentacions que utilitzen els dos personatges per expressar o explicar el seu posicionament.
- Relacionar cada argumentació amb una possible necessitat, una inseguretat (per exemple: la pressió del grup, la por a perdre a l'altre, la por a la primera vegada, entre altres.)
- Quines habilitats han de tenir els dos personatges per arribar a una situació consensuada? (nivell d'autoestima, assertivitat, escolta activa o prendre decisions a partir d'allò que creiem que és millor per cada persona).
- Quina influència pot donar-se per part de l'entorn (família, col·legues o el fet d'ésser noi o noia)?

9. Conclusions. Per parelles, proposar que inventin un final per a aquesta situació. Seguidament es pot demanar a diferents parelles que dramatitzin o expliquin quin final posarien a l'escena.

## **ORIENTACIONS**

Es diu que la llibertat és la capacitat d'escollir, un concepte filosòfic exclusiu dels éssers humans que ha generat grans debats i innumbrables tesis i dissertacions de grans pensadors i pensadores.

La llibertat implica conèixer la diversitat d'opcions que tenim per tal de poder escollir. Per tant, sense aquest coneixement previ no pot haver-hi llibertat. En el plànol del drets sexuals i reproductius, aquest concepte es pot vincular a la llibertat d'opció sexual, d'identitat, de relacions i de pràctiques sexuals, entre d'altres. En aquest apartat vincularem aquest concepte a la llibertat de cada persona a decidir i escollir el moment en el que vol tenir relacions sexuals, amb qui i quines pràctiques vol tenir.

Respecte a la seguretat, Shahrbanou Tadjbakhsh, directora del Programa per a la Pau i la Seguretat Humana de les Nacions Unides, ens diu que la millor manera de lluitar contra la inseguretat és garantir les absències de necessitat i por de cada persona, és a dir, la seguretat no ve donada per agents externs, prové d'una i d'un mateix i cal garantir-la, entre d'altres, mitjançant la prevenció d'aquells aspectes que ens provoquen por o necessitats. La seguretat s'ha d'entendre no com una qüestió col·lectiva i externa, sinó com quelcom interior; cada persona té unes necessitats o pors que ha de cobrir per sentir-se segura. Sentir-se segur o segura ens ajuda en el nostre desenvolupament individual, així, en aquest apartat, vincularem el concepte de seguretat als drets sexuals i reproductius com un component imprescindible en l'inici, manteniment i finalització de les relacions sexo - afectives. Cada persona sent, percep i viu la seguretat de manera diferent i cal tenir-ho en compte per tal de respectar la seva llibertat individual.

Plantejar-se preguntes com quin tipus de relacions sexuals vull tenir? Per què vull deixar de ser verge? O què opina l'altre? ens aporten més llibertat i seguretat que les típiques preguntes com: fa mal la primera vegada?, Si no hi ha sang, és que no ets verge?, Se'm notarà?, De vegades quan anem a fer-ho estic empalmat però a l'hora de ficar-la, se'm baixa... per què em passa això?, La vaig ficar i... ja no em vaig controlar z o amb la penetració no vaig notar res, i a més a més em fa mal... per què? Aquestes darreres preguntes es poden respondre molt fàcilment amb una bona informació afectiva i sexual.

És important trobar les estratègies per prendre una decisió lliure, alguns conceptes que caldria revisar amb el grup poden ser:

- L'autoestima. El valor i la percepció que tenim de nosaltres mateixos i mateixes, ajuda a consolidar una personalitat en les relacions interpersonals. És necessari un bon nivell d'autoestima per respectar els nostres desitjos i negociar per arribar a acords amb la nostra parella.
- La comunicació. Parlar amb l'altra persona, tenint en compte que tot i que hi hagi una relació afectiva cada persona pot pensar diferent.
- La motivació. Fer una llista de les motivacions pròpies i una altra de les influències que poden venir donades per la pressió del grup, de la parella, els rols de gènere o de la nostra cultura d'origen (per exemple, si no deixo de ser

verge es riuran de mi, si no ho faig em deixarà o una relació entre dues dones o dos homes no és normal).

Raons per tenir relacions sexuals: pressió de companys i companyes, comunicar afectes i sentiments amorosos, evitar la soledat, obtenir afecte, per plaer, per diversió, mostrar independència o rebel·lió davant figures d'autoritat, mostrar que s'és una persona adulta, per diners o per intercanvi, per curiositat, per ser popular, per haver perdut el control sota els efectes de drogues, per desig o per pressió dels mitjans de comunicació.

Raons per no tenir-ne: preceptes religiosos, por a no fer-ho bé, no sentir-se preparada o preparat, por a l'embaràs, por a les ITS, danyar les relacions amb les famílies, anar amb compte amb la reputació, per sentiments de culpa o per mantenir la virginitat.

- Tenir un pla. És recomanable planejar la relació sexual amb l'altra persona, especialment les primeres vegades, trobar un lloc adequat on poder-se sentir bé, desinhibir-se i comptar amb un mètode anticonceptiu i que protegeixi de les ITS a mà.
- El xantatge emocional. Evitar situacions com o ho fem o..., si m'estimes..., fes-ho per mi.... En una relació de dos, la decisió és de dos.
- Els inhibidors. El consum de drogues o alcohol pot ajudar a tenir la sensació de seguretat per tenir relacions sexuals i ajudar a desinhibir-se. Cal tenir en compte que també redueixen la sensació de risc, amb el perill que no s'utilitzi preservatiu o redueixen la capacitat de reacció i de decisió davant situacions no desitjades.
- El sexe virtual, o cibersexe és una opció més però cal prendre consciència que el suposat anonimats que ofereix de vegades no està assegurat i no se sap qui hi ha a l'altra banda.

## **ROLE PLAYING**

- PERSONATGE 1:

Tens ganes de gaudir amb la teva parella, per fi teniu la casa per a vosaltres i vols aprofitar-ho. Ha arribat el moment. És un tema que no heu parlat però que tu dones per fet, no tindreu gaire possibilitats com aquesta. Les vostres relacions són molt satisfactòries i creus que heu de donar un pas més. Saps que t'estima, que l'estimes, que

hi ha confiança i heu d'aprofitar que teniu el pis per a vosaltres per tenir relacions sexuals.

- PERSONATGE 2:

Piques a la porta, has quedat a casa de la teva parella. Ja fa un temps que esteu sortint. Per fi teniu la casa per vosaltres, ja era hora! sempre buscant llocs on poder estar! Et sents molt bé amb aquesta parella, poc a poc aneu descobrint més els vostres gustos, no et sents obligada o obligat a fer coses que no vols. Això t'agrada. No heu mantingut relacions sexuals íntimes i ara per ara no les vols tenir. Ja ho faràs quan ho tinguis clar.

## OBSERVADORS I OBSERVADORES

La conducta assertiva implica l'expressió directa dels propis sentiments, necessitats, drets i opinions sense amenaçar o castigar els i les altres i sense violar els drets d'aquestes persones. Permet comunicar "això és el que jo penso", "així és com veig la situació", expressant-se sense dominar, humiliar o degradar l'altra persona. Significa expressar de forma clara, directa i no ofensiva les necessitats i opinions pròpies. La manifestació d'aquesta conducta, l'expressió verbal i no verbal ha d'estar en sintonia amb el que es vol transmetre, amb els gestos, mirada i el to de veu adequats. Pràcticament, a totes les situacions de la vida, el comportament assertiu és el més adequat, perquè ajuda la persona a expressar-se lliurement.

## **6. NO ÉS NO**

No és no és una activitat de posicionament personal davant de situacions que ens són difícil de resoldre marcades pels imperatius de gènere.

### **OBJECTIUS**

- Reconèixer les possibles situacions de pressió i coacció a l'hora de tenir relacions sexuals.
- Identificar i practicar diferents formes de dir no davant les pressions que poden sorgir a l'hora de tenir relacions sexuals.

### **DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT**

1. Per començar l'activitat, es tria una noia i un noi del grup que faran de jutgessa i jutge de la l'activitat. La resta es divideix en petits grups de 4 persones.

2. La persona conductora del taller llegeix en veu alta les frases de pressió i demana al grup que escrigui una possible resposta per a cada una d'elles. Les frases de pressió són:

- Si m'estimessis, ho faries.
- Tothom ho fa. Tota la gent de la nostra edat ho ha fet.
- Si no ho fem, sortiré amb una altra persona que vulgui fer-ho.
- Si et quedes embarassada, em casaré amb tu.
- Has de créixer. No pots ser sempre una criatura.
- Fer-ho farà que ens estimem més.
- Si no volies arribar fins el final per què has començat?
- Si et fa vergonya, beurem una mica i se'ns passarà.
- En tens tantes ganes com jo

3. Un cop s'han llegit totes les frases i el grup ha escrit una resposta per a cada una d'elles, es llegeixen en veu alta i el jurat ha de votar quina ha estat la millor resposta en cada cas.

4. Al final trobareu algunes possibles respostes, trobareu orientacions per conduir el debat en el grup.

5. Es pot acabar l'activitat reflexionant al voltant de les preguntes següents:

- Què és una frase de pressió?
- Què ens impedeix donar bones respostes contra la pressió?
- Què es pot fer si malgrat les teves negatives, la teva parella o la persona amb la que estàs et continua pressionant?
- Podríem fer una anàlisi de gènere de les frases de pressió? Podríem identificar-ne algunes com a pròpies de nois o de noies?
- Se'ns acut alguna situació on una frase de pressió pugui ser bona?
- Quins factors ens poden fer acceptar una situació que no volem?

6. Per acabar, es pot demanar a les persones participants que expliquin alguna situació que coneguin en la qual s'hagi utilitzat pressió per mantenir relacions sexuals.

## **OBSERVACIONS**

El jurat, igualment, haurà de valorar quines han estat les respostes més encertades per a cada situació.

Les frases de pressió, juntament amb les respostes, es poden recollir en una FITXA que es podrà arxivar juntament amb el resultat d'altres activitats realitzades. Es proposa que el recull d'alguns treballs realitzats pel grup estigui al seu abast per si volen fer alguna consulta.

## **ORIENTACIONS**

És molt important saber dir no a una relació sexual o pràctica sexual que no volem tenir. De vegades, pot costar trobar un argument i respondre ràpid a la coacció, però malgrat això, no ens hem de sentir malament per dir no, és el nostre dret i ningú ens pot obligar a fer una cosa que no volem.

Què s'amaga darrera una frase de pressió? Per què s'utilitzen? Sovint una frase de pressió amaga una conducta agressiva per part de la persona que la fa servir. Aquestes conductes són pròpies de les persones que volen imposar el seu criteri o el seu desig, sense tenir en compte l'opinió, les necessitats o el desig de l'altra persona. La conducta agressiva s'alimenta de la conducta passiva, pròpia de les persones que tenen problemes per defensar les seves idees i necessitats i exposar les seves opinions. Situen les necessitats, opinions, demandes de l'altra persona per sobre de les seves, negant-se, així, la possibilitat de prendre decisions sobre la seva vida.

Com a contraposició a la conducta passiva, la conducta assertiva permet comprendre i respectar el posicionament i les idees de l'altra persona sense descuidar les pròpies.

Les conductes agressives i les conductes passives podem associar-les als imperatius de gènere que tenen influència en els comportaments de dones i homes, noies i nois a la nostra societat. Quan aquests dos tipus de conducta són adoptats per homes i dones com a forma establerta i rígida de relació interpersonal o afectiva, ens trobem davant d'una relació travessada per l'abús.

Algunes **possibles respostes**, trobareu orientacions per conduir el debat del grup.

- SI M'ESTIMESSIS, HO FARIES

Aquesta és una frase de pressió molt contundent ja que qüestiona la nostra estima cap a l'altra persona, molt sovint s'amaga el mite de l'amor tot ho pot i tot ho val, que utilitza l'amor com a justificació i relega a un segon pla els interessos expectatives o decisions de qui rep aquesta frase de pressió.

- TOTHOM HO FA. TOTA LA GENT DE LA NOSTRA EDAT HO HA FET

Sembla que allò que és bo per a la majoria, és bo per a un mateix o mateixa també. La pressió del grup, la necessitat de sentir que es pertany a ell, les ganes d'experimentar amb el sexe sovint són una gran pressió però cal tenir en compte que cada persona és diferent i respectar els seus temps i decisions.

- SI NO HO FEM, SORTIRÉ AMB UNA ALTRA PERSONA QUE VULGUI FER-HO

Darrera d'aquesta afirmació hi ha un xantatge emocional, el sexe esdevé en moneda de canvi per amor.

- SI ET QUEDES EMBARASSADA, EM CASARÉ AMB TU

Darrera d'aquesta frase s'amaga una falsa il·lusió de crear una família i fer una vida de persones adultes. Cal que els i les joves reflexionin sobre les conseqüències que podria tenir la construcció d'una família no desitjada, i destacar que un embaràs, o tenir un fill o filla en comú, no assegura que la persona estimada continuarà al nostre costat.

- HAS DE CRÉIXER. NO POTS SER SEMPRES UNA CRIATURA

El que ens fa persones adultes és la capacitat de prendre decisions, no si tenim relacions afectivosexuals.

- FER-HO FARÀ QUE ENS ESTIMEM MÉS

Molt sovint, tenim la creença que mantenir relacions sexuals amb la persona estimada és el zenit de l'amor, però cal tenir en compte que en una relació afectiva hi intervenen molts més factors i que l'estima no només depèn de les relacions sexuals.

- SI NO VOLIES ARRIBAR FINS AL FINAL, PER QUÈ HAS COMENÇAT?

Consentir una intimitat moltes vegades s'interpreta com a consentir altres pràctiques sexuals. A més a més, sembla que haver acceptat fer-se petons, fer-se carícies, etc., sigui obligatòriament un pas previ per a pràctiques que impliquen més intimitat, i no complir amb aquesta expectativa comporta culpa, per això s'ha de recordar que el consentiment es pot retirar en qualsevol moment.

- SI ET FA VERGONYA, BEUREM UNA MICA I SE'NS PASSARÀ

En algun cas l'alcohol i les drogues poden reduir la inhibició. Però també cal tenir en compte que aquestes substàncies, en un principi desinhibidores, poden interferir greument en la resposta sexual. A més, tant l'alcohol com les drogues ens desproveeixen de la capacitat de reacció davant situacions no desitjades.

- EN TENS TANTES GANES COM JO

En una relació íntima la comunicació és imprescindible. Cal fer saber que volem i conèixer que vol l'altra persona i entendre que les dues persones no han de sentir el mateix a cada moment, que una persona tingui ganes de tenir relacions sexuals no implica que l'altre també en tingui.



## **7. MÈTODES ANTICONCEPTIUS**

Informar als joves dels diferents mètodes anticonceptius i les seves característiques i la prevenció de les malalties ITS.

### **MATERIAL**

Els mètodes anticonceptius es poden classificar en:

- Mètodes de barrera.
- Mètodes mecànics.
- Mètodes hormonal.
- Mètodes quirúrgics.
- Opcions naturals

Cal clarificar que...

- La marxa enrere o Coitus Interruptus

No és un mètode anticonceptiu encara que és un sistema que ha estat i és molt utilitzat. Consisteix en la retirada del penis de la vagina abans que es produeixi l'ejaculació. És molt poc eficaç, perquè abans de l'ejaculació poden sortir unes gotetes de secreció que poden contenir espermatozous. També pot dificultar les relacions sexuals, produir molèsties físiques i no protegeix de les ITS ni de la infecció per VIH/sida. Generalment, la marxa enrere es practica pensant “A mi no em passarà”, “Puc controlar-me”, “Per una vegada no passa res”, “Ara toca passar-m’ho bé i després ja pensaré què puc fer”.

- El Dental dam o barrera de protecció bucal

No és un mètode anticonceptiu però es recomana fer-lo servir en la pràctica del cunnilingus i de l'anilingus per prevenir una possible ITS. Es tracta d'un rectangle de làtex poc conegut i de minsa distribució que protegeix la zona genital en les pràctiques abans esmentades.

### **MÈTODES ANTICONCEPTIUS**

#### **MÈTODES DE BARRERA**

Els mètodes de barrera són aquells que impedeixen el contacte entre els espermatozous i l'òvul.

- Preservatiu masculí o condó

Aquest és el mètode més adient, en general, per a la gent jove. Protegeix de l'embaràs i també de les infeccions de transmissió sexual (ITS), inclosa la infecció per VIH/sida. No té cap contraindicació i la seva eficàcia és molt alta. És d'un sol ús. Només cal utilitzar-lo correctament. Per aprendre'n, va bé fer un assaig tot sol o en parella. És fàcil d'obtenir ja que es pot comprar a les farmàcies, botigues especialitzades ("condoneries"), grans superfícies comercials i als dispensadors automàtics. Existeixen preservatius especials per a persones al·lèrgiques al làtex. Tenir-ne un sempre a mà, guardat en un lloc sec i sense escalfor, i que no estigui caducat permet evitar situacions de risc. Els preservatius masculins es distribueixen gratuïtament en els programes d'atenció a joves de les Unitats d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva (UASSIR) i al Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat (CJAS), entre d'altres.

- Preservatiu femení

Consisteix en una petita bossa de plàstic fi (poliuretà), prelubrificada, tancada per un costat i amb una anella flexible i adaptable a cada extrem: l'anella més petita es col·loca al fons de la vagina, al voltant del coll de l'úter. L'altra, més ampla i flexible, s'adapta sobre la vulva. És d'un sol ús. Igual que el preservatiu masculí, és un mètode de barrera que protegeix de l'embaràs i també de les ITS, inclosa la infecció per VIH/sida. Permet a les noies ser independents en les seves decisions per mantenir unes relacions sexuals segures. Es col·loca abans de la relació i no cal retirar-lo immediatament després de l'ejaculació, a diferència del masculí. Els preservatius femenins es distribueixen gratuïtament en els programes d'atenció a joves de les Unitats d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva (UASSIR) i al Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat (CJAS), també es venen a les farmàcies. La seva utilització és senzilla, tot i que potser és necessari fer alguna prova prèvia a la seva utilització.

- Diafragma

És una caputxa de goma (làtex o silicona) que es col·loca en el fons de la vagina i que cobreix l'entrada de l'úter. Impedeix que els espermatozous es trobin amb l'òvul. Hi ha diferents mesures. La mida adequada estarà determinada per la persona professional experta. Ben utilitzat resulta un mètode molt segur i permet un bon coneixement del

cos. Sempre s'ha d'utilitzar amb crema espermicida. El diafragma es posa abans de cada relació sexual amb penetració, juntament amb la crema espermicida, per augmentar la seva eficàcia. Es deixa a la vagina de 7 a 8 hores després de la relació sexual. Un cop s'ha retirat, es neteja amb aigua i es torna a guardar al seu estoig. És un mètode eficaç en la prevenció de l'embaràs, però no protegeix de les ITS ni de la infecció per VIH/sida.

- Espermaticides

Són substàncies químiques en forma d'òvuls, gels, espumes o cremes que s'introdueixen a la vagina abans del coit. Actuen de dues maneres: lesionen els espermatozous i fan una barrera impedit que aquests passin a l'úter. S'han d'introduir dins de la vagina 8-10 minuts abans de la relació sexual, mitjançant un aplicador o amb els dits. La seva activitat pot durar unes hores. Utilitzats sols no són fiables: és important que s'acompanyin sempre d'un altre mètode de barrera, com ara el preservatiu o el diafragma. No protegeixen de les ITS ni de la infecció per VIH/sida.

## MÈTODES MECÀNICS

- DIU (Dispositiu intrauterí)

És un petit objecte format per plàstic i metall amb un petit fil que es col·loca dins de l'úter. Actua impedit la nidació de l'òvul a l'úter tot dificultant la capacitat de fecundació dels espermatozous i alterant el moc cervical. Generalment, no és recomanable en dones que no han tingut cap embaràs i també cal comprovar que no es té cap infecció. És imprescindible una visita mèdica o ginecològica per valorar si és indicat. Hi ha diferents tipus de DIU i tenen una durada d'entre 3 i 5 anys. La seva col·locació i l'extracció sempre són a càrrec de personal mèdic. Un cop introduït cal fer-se controls periòdics. La seva eficàcia és alta però, en principi, no és el mètode més adequat per a les dones joves. No protegeix de les ITS ni de la infecció per VIH/sida.

## MÈTODES HORMONALS

- Pastilles o píndoles

La píndola contraceptiva és un mètode farmacològic que, habitualment, conté dues substàncies, estrògens i progesterona, semblants a les hormones sexuals femenines. Aquestes substàncies van a parar a la sang i impedeixen que els ovaris madurin l'òvul. En no existir ovulació, tampoc és possible la fecundació i, per tant, no pot haver-hi embaràs. Cal fer una visita mèdica abans de començar a prendre les píndoles per tal de detectar les possibles contraindicacions i prescriure les píndoles més adients. També és molt important tenir tota la informació sobre com s'han de prendre, i sobre les incidències (oblits, interferències d'altres medicaments, diarrees, etc.) que poden alterar l'eficàcia anticonceptiva. El personal d'infermeria i les llevadores són les persones més accessibles per conèixer aquesta informació i per donar resposta a qüestions i preguntes que es puguin plantejar. Es presenten en capsetes de 21, 24 o 28 píndoles: se n'ha de prendre una cada dia, aproximadament a la mateixa hora. Per començar el mètode, es pren la primera píndola de la capsula el primer dia del cicle (el dia que apareix la regla), i després una cada dia, fins a acabar la caixa. A continuació, en el cas que siguin 21 pastilles, es fa un descans de set dies i, de 4 en el cas que siguin de 24 dies. Durant els dies de descans apareixerà la regla (menstruació). L'efecte anticonceptiu es manté durant el descans. Si són 28 pastilles, no cal fer descans. Quan s'acabi la caixa se'n començarà a continuació una de nova i la regla apareixerà en els darrers dies de presa de pastilles de la capsula. Aquest mètode és molt eficaç per evitar un embaràs inesperat, però no protegeix de les ITS ni de la infecció per VIH/sida.

#### - L'anell vaginal

És un anell de plàstic flexible de 54 mm de diàmetre que incorpora hormones (estrògens i progestàgens). Aquestes hormones s'alliberen en dosis estables diàries. L'anell vaginal és doncs, un mètode hormonal, que permet fer arribar les hormones anticonceptives al nostre cos a través de la mucosa vaginal. La mateixa dona es col·loca l'anell dins la vagina, la primera vegada coincidint amb el primer dia de la regla, i deixa l'anell a la vagina durant 3 setmanes. En aquests dies es van alliberant les hormones (estrògens i progestàgens), que actuen evitant l'embaràs. Després de les tres setmanes l'anell es retira durant una setmana i en aquests dies de descans es produeix el sagnat menstrual. Passada la setmana de descans s'ha de col·locar un anell nou. L'eficàcia anticonceptiva és molt alta, i l'efecte anticonceptiu es manté en la setmana de descans en la que no es porta anell. És important fer una visita mèdica abans de fer servir aquest mètode, per valorar si hi ha alguna contraindicació així com per rebre una informació adequada de

les seves característiques i de la seva utilització. La col·locació és molt senzilla i fa que sigui un mètode còmode i aconsellable sobretot per a les persones que tenen molts oblits en la presa de les pastilles o bé que presenten problemes d'ingesta o gastrointestinals, com poden ser els vòmits. Aquest mètode és molt eficaç per evitar un embaràs inesperat, però no protegeix de les ITS ni de la infecció per VIH/sida.

#### - Pegat Anticonceptiu

És una fina làmina de color beix en forma de quadrat de 4,5 centímetres i 1 mil·límetre de gruix, que s'enganxa sobre la pell. Aquest pegat allibera lentament hormones (estrògens i gestàgens) que passen a la sang a través de la pell i eviten l'embaràs. El pegat, és doncs, un anticonceptiu hormonal que no es pren via oral, per això els vòmits i els problemes intestinals no interfereixen en el seu efecte anticonceptiu. La seva eficàcia anticonceptiva és molt alta. El pegat està dissenyat per alliberar hormones durant una setmana. S'aplica un pegat cada setmana durant tres setmanes consecutives i a la quarta es descansa. En aquests dies de descans es produeix la menstruació. Passada la setmana de descans s'ha de tornar a començar i col·locar un nou pegat. És molt còmode i fàcil d'utilitzar i permet fer les activitats quotidianes sense que el pegat es desenganxi: dutxar-se, nedar o fer exercici. Igual que amb la resta de mètodes hormonals, és important fer una visita mèdica abans de començar a utilitzar-lo per valorar si hi ha alguna contraindicació i rebre la informació adequada per un bon ús i possibles efectes secundaris. Aquest mètode protegeix de l'embaràs però no de les ITS ni de la infecció per VIH/sida.

#### - Injectables

Els contraceptius injectables poden ser de dues classes, segons el tipus d'hormones que portin: els que només contenen gestàgens o els que combinen estrògens i gestàgens. Hi ha preparats que s'administren cada tres mesos i d'altres mensuals. La freqüència d'administració depèn del preparat: pot ser cada quatre, vuit o dotze setmanes. La seva eficàcia és elevada però s'utilitza amb menys freqüència perquè té més efectes secundaris. És necessària una visita mèdica prèvia per fer una valoració i descartar

possibles contraindicacions per utilitzar aquest mètode. Aquest mètode protegeix de l'embaràs però no de les ITS ni de la infecció per VIH/sida.

- **Implants Subcutanis**

L'implant pot ser d'una o dues varetes flexibles d'uns 4 cm de longitud i 1-2 mm de diàmetre que es col·loquen sota la pell del braç. Aquestes varetes incorporen un preparat hormonal (gestàgen) que es va alliberant en petites quantitats de forma continuada. S'ha d'aplicar anestèsia local per la seva col·locació. L'eficàcia anticonceptiva és molt alta i l'efecte dura tres anys en el cas de la vareta única i 5 anys en el cas de les dues varetes. És important saber que quan s'utilitza aquest mètode anticonceptiu hormonal, desapareix el cicle menstrual en la majoria dels casos, això vol dir que poden haver sagnats irregulars o desaparèixer la regla. Aquest mètode protegeix de l'embaràs però no de les ITS ni de la infecció per VIH/sida.

### MÈTODES ANTICONCEPTIUS PERMANENTS

Són mètodes anticonceptius que s'han de plantejar com a definitius, tot i que excepcionalment en alguns casos es puguin fer reversibles.

La **lligadura de trompes** en la dona consisteix a seccionar o obstruir les trompes de Fal·lopi, la qual cosa impedeix que l'òvul que es desprèn de l'ovari es trobi amb els espermatozous. La realització d'aquesta tècnica, en la majoria de les ocasions, es fa a través de laparoscòpia i pràcticament sempre requereix anestèsia general.

En la dona, l'**obstrucció tubàrica** és el mètode definitiu més innovador. Aquesta obstrucció de les trompes de Fal·lopi es realitza mitjançant la introducció d'un dispositiu (molla d'aliatge de platí, níquel i titani d'uns 4 cm de llarg). La realització d'aquesta tècnica no requereix anestèsia general, ja que els dispositius s'introdueixin dins de les trompes a través del coll de l'úter amb un guiador anomenat histeroscop.

La **vasectomia** en l'home, consisteix en la secció dels conductes deferents (que són els que porten el semen des dels testicles fins a la pròstata), de manera que s'interromp la trajectòria dels espermatozous. Per a l'aplicació d'aquesta tècnica s'utilitza anestèsia local.

Aquests mètodes protegeixen de l'embaràs però no de les ITS ni de la infecció per VIH/sida.

## OPCIONES NATURALS

Les propostes que assenyalarem a continuació resulten poc eficaces, ja que es basen en un gran coneixement del propi cos i no protegeixen de les ITS, inclosa la infecció per VIH/sida; tanmateix arribar a aquest coneixement no resulta gaire fàcil ni freqüent, especialment entre les dones joves que tenen cicles, sovint, poc regulars. Tot i això, presentem una breu informació donat que l'observació i el coneixement dels canvis del cos de les dones permet una aproximació enriquidora que aporta elements positius i un millor coneixement del propi cos.

### - Ogino-Kans o mètode del calendari

Consisteix a abstenir-se de mantenir relacions sexuals amb penetració durant un període que comprèn, aproximadament, els cinc dies anteriors i els cinc dies posteriors a l'ovulació. El problema és que les dones joves no solen tenir els cicles regulars, per la qual cosa és difícil conèixer el dia exacte de l'ovulació i, per tant, el mètode no resulta gens segur. Tot i això, és recomanable apuntar en un calendari el primer dia de menstruació per tenir un coneixement del cicle menstrual propi (durada i regularitat).

### - Temperatura basal

Consisteix a prendre's la temperatura cada dia abans de llevar-se al matí i confeccionar un gràfic. D'aquesta manera es detecta l'ovulació i, en conseqüència, els dies fèrtils de la dona, en els quals cal abstenir-se de mantenir relacions amb coit. Cal tenir en compte que l'estrès, una malaltia, prendre alcohol o drogues i els canvis en la rutina diària poden afectar la temperatura.

### - Moc cervical o Billings

Consisteix a determinar els dies fèrtils mitjançant l'observació dels canvis que es produeixen en el moc cervical, per tal d'evitar tenir relacions coitals durant aquests dies. El cos de les dones va experimentant canvis que es poden observar mitjançant els fluids de la vagina, la sensació de sequedat (característica després de la menstruació), el moc transparent i elàstic, com la clara d'ou (a causa de l'augment dels estrògens) que facilita l'accés dels espermatozous i és propi de la fase d'ovulació; i el moc més espès i blanc posterior a l'ovulació en l'etapa no fèrtil, permeten prendre consciència de en quin moment del cicle menstrual es troba cada dona. Aquesta observació aporta un bon

coneixement dels canvis en el cos de les dones i ofereix un apropament natural als fluids propis que indiquen que el cos segueix el seu ritme natural. Els canvis d'olor i de color evidents (fluids groguencs), i algunes molèsties poden ser símptomes d'una possible ITS.

## L'ANTICONCEPCIÓ D'EMERGÈNCIA

És una segona oportunitat per evitar un embaràs no desitjat. És un mètode que només s'ha d'utilitzar en situacions on la pràctica sexual pot tenir com a conseqüència un embaràs no desitjat, independentment del moment del cicle menstrual en què hagi tingut lloc aquesta relació sexual. La seva eficàcia és bona per prevenir un embaràs no desitjat, però no és d'una eficàcia absoluta. L'anticoncepció d'emergència NO és un mètode avortiu. El seu mecanisme d'acció és evitar que es produeixi l'embaràs. Aquest tractament és un mètode d'ús ocasional i en cap cas substitueix els mètodes habituals d'anticoncepció. Només actua sobre el possible embaràs d'una relació sexual no protegida. No protegeix d'altres relacions que puguin produir-se després del tractament.

- Píndola postcoital

El tractament hormonal anticonceptiu d'emergència també es coneix com la píndola del dia després. El preparat hormonal és el levonorgestrel. Es pren en una sola dosi, el més aviat possible després de la relació sexual no protegida, amb preferència abans que passin 72 hores. Si bé pot ser efectiu fins a les 120 hores.

L'anticoncepció d'emergència és indicada en els casos següents:

- Relacions sexuals amb penetració sense protecció.
- Ús incorrecte del preservatiu: ruptura, caducitat, retenció del preservatiu a la vagina en retirar-lo o penetracions dins la vagina abans de col·locar el preservatiu.
- Oblits, incompliment o alteracions en la utilització de contraceptius hormonaals (orals, anell vaginal, pegat anticonceptiu, intramuscular, entre d'altres).
- Expulsió del dispositiu intrauterí en un període de 5 dies després d'una relació sexual amb penetració.
- Violació



Aquest tractament ocasionalment pot produir algun efecte secundari. En la majoria dels casos són de poca intensitat, com nàusees, vòmits, molèsties abdominals, sagnats vaginals. A Catalunya es pot accedir gratuïtament a aquest tractament a través de l'Equip d'Atenció Primària, de les Unitats d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva (UASSIR), del Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat (CJAS) i dels Serveis de Planificació Familiar. Si la situació es presenta en un horari no habitual de visites, no cal anar als serveis d'urgència de l'hospital, es pot anar al centre d'atenció primària continuada, que estan oberts fins i tot a la nit. També poden donar-te informació les farmàcies .

L'anticoncepció d'emergència pot prevenir l'embaràs però no protegeix de les ITS ni de la infecció per VIH/sida.

## **8. CONEIXEM LES ITS**

Aquest exercici està pensat perquè el grup es familiaritzi amb la informació més important sobre les infeccions de transmissió sexual (ITS). No es posa l'accent en la naturalesa mèdica de les infeccions sinó en quines són les seves vies de contagi; per tant és una activitat orientada a la prevenció.

La millor forma de treballar la prevenció d'ITS és relacionar-la amb la sexualitat de forma positiva i per això recomanem que aquesta activitat es faci conjuntament amb altres que presenten el plaer, la llibertat i la responsabilitat que implica la sexualitat.

### **OBJECTIU**

- Identificar les principals infeccions de transmissió sexual (ITS), les seves vies de transmissió i la forma de prevenir-les.

### **DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT**

La persona conductora del taller realitzarà una explicació introductòria de les ITS, inclosa la infecció per VIH/sida.

### **QUÈ SÓN LES ITS?**

Les infeccions de transmissió sexual (ITS) són un grup d'infeccions que es transmeten d'una persona a una altra durant les relacions sexuals. Són causades per microbis com virus, bacteris i protozous o per artròpodes i paràsits. Afecten, sobretot, els òrgans genitals, pell i/o mucosa, però també es localitzen en altres llocs, en particular a l'anus i la boca. En alguns casos la infecció es generalitza quan envaeix el sistema sanguini i el limfàtic, i per tant pot afectar diferents òrgans. Gairebé totes les ITS es curen fàcilment, però si no es diagnostiquen i es tracten a temps es poden convertir en malalties més greus. Per això, per tal de viure la sexualitat de forma plaent i amb tota llibertat cal assumir la responsabilitat de protegir-se i protegir l'altra persona. Les ITS són molt àmplies i les seves manifestacions clíniques són variades. Així, per exemple, algunes ITS poden produir lesions o úlceres a la pell o a les mucoses; altres poden provocar secrecions (del penis, la uretra, la vagina o el recte) i n'hi ha que, si s'acaben convertint en malaltia, poden afectar l'estat general de la persona. També, hi ha ITS asimptomàtiques, que no tenen cap tipus de manifestació clínica, amb la qual cosa

passen desapercebudes per a la persona que les pateix. Algunes ITS són més greus que d'altres.

Les més greus són:

- Gonocòccia o infecció per gonococ (purgacions).
- Hepatitis B.
- Herpes genital.
- Infecció pel VIH/sida.
- Infeccions per alguns tipus del virus del papil·loma humà (VPH) precursors del càncer de coll d'úter.
- Infecció genital per clamídies. Limfogranuloma veneri.
- Sífilis o infecció per *Treponema pallidum*

D'altres menys greus però habituals:

- Berrugues genitals (altres tipus del virus del papil·loma humà).
- Pediculosi púbica (lladelles, cabres).
- Sarna.
- Tricomonomosi o infecció per tricomones

Moltes d'aquestes infeccions passen desapercebudes ja que no tenen cap signe ni símptoma d'infecció, sobretot a l'inici. Però si no es detecten i es tracten d'un principi poden desencadenar complicacions i deixar seqüeles com l'esterilitat i la cirrosi. En canvi, si es detecten a temps sovint tenen un diagnòstic i tractament fàcils.

## **COM ES TRANSMETEN LES ITS?**

Es transmeten principalment durant les relacions sexuals amb penetració (vaginals, anals o orogenitals), i també de vegades per contacte sexual sense penetració.

- Per l'intercanvi de fluids corporals com semen, secrecions uretrals, secrecions vaginals, sang de la persona infectada. És el cas de la infecció pel VIH, l'hepatitis B, la gonocòccia i la infecció genital per clamídies..
- Per contacte directe amb les àrees de la pell o les mucoses afectades per la infecció (en determinats casos hi ha lesions visibles). És el cas de l'herpes genital, les berrugues genitals i la sífilis..

- Les ITS es transmeten molt fàcilment si no s'utilitza barrera protectora: preservatiu (masculí/ femení) o protector bucal (banda de làtex).

També hi ha transmissió no sexual d'algunes d'aquestes infeccions:

- L'hepatitis B i el VIH es poden transmetre a través de la sang d'una persona infectada pel fet de compartir material d'injecció de drogues o fer-se tatuatges o pírcings amb material no esterilitzat.
- La sarna i la pediculosi en l'àrea genital es poden contagiar en contactes corporals íntims o mitjançant robes infectades.
- La dona embarassada pot infectar el seu fill o filla durant l'embaràs, en el moment del part i en la lactància. És el cas de la infecció pel VIH, la clamídia, la sífilis i l'hepatitis B.

## **QUINES INFECCIONS DE TRANSMISSIÓ SEXUAL SÓN MÉS COMUNES?**

- INFECCIÓ PER GONOCOC (GONORREA)

Agent Causal: És causada pel bacteri *Neisseria gonorrhoeae*.

Mecanismes de transmissió: Es pot transmetre durant les relacions sexuals (orals, vaginals i anals), per contacte amb les secrecions genitals (del penis o de la vagina), faríngies i rectals de persones infectades. No és necessari que hi hagi ejaculació per contraure o transmetre la gonocòccia. No es contagia per l'ús de serveis públics o tovalloles, entre d'altres.

Síntomes: Els símptomes solen aparèixer al cap de 3 o 5 dies després d'haver mantingut un contacte sexual amb una persona infectada.

○ En la dona:

- fluix vaginal anormal.
- sagnats vaginals anormals entre les menstruacions.
- dolors durant les relacions sexuals.

○ En l'home:

- secreció anormal del penis o de l'anus.
- dolor en orinar

Pot ser que una persona estigui infectada pel gonococ i no se n'adoni perquè no presenta cap símptoma ni té cap molèstia, això és més freqüent en el cas de les dones. De vegades aquestes molèsties desapareixen en unes setmanes, però la malaltia continua sent al cos i podria generar problemes al cap d'un temps. S'ha de tenir en compte que, tot i no presentar símptomes o molèsties, una persona infectada per gonococ pot transmetre aquesta infecció a altres persones durant les relacions sexuals.

Complicacions: Si no es tracta pot provocar problemes de salut greus i permanents. Pot afectar les articulacions, el cor, l'aparell reproductor i el sistema nerviós, provocar dolors persistents al baix ventre, esterilitat o embaràs ectòpic (fora de l'úter).

Prevenció: Utilitzar el preservatiu masculí i/o femení en totes les pràctiques sexuals, o, segons la pràctica sexual, la barrera bucal de làtex. El diagnòstic i tractament de totes les persones infectades tinguin o no tinguin símptomes o molèsties.

## - INFECCIONS GENITALS PER CLAMÍDIES

Agent Causal: És causada pel bacteri *Chlamydia trachomatis*.

Mecanismes de transmissió: La infecció genital per clamídia es pot transmetre durant les relacions sexuals (orals, vaginals o anals) no protegides amb una persona infectada.

Símptomes: La majoria de persones que pateixen una infecció genital per clamídia no presenten símptomes i, per tant, no saben que estan infectades. Quan hi ha símptomes, aquests acostumen a aparèixer al cap d'1 a 6 setmanes després del contagi i poden ser molt similars als que es presenten en la infecció per gonococ.

### o En la dona:

- fluix vaginal anormal.
- sagnats vaginals anormals entre les menstruacions.
- dolors durant les relacions sexuals.

### o En l'home:

- secreció anormal del penis o de l'anus.
- dolor en orinar

Complicacions: En la infecció genital per clamídia els símptomes poden trigar diverses setmanes a aparèixer després del contagi i, sobretot en la dona, pot ser asimptomàtica i passar desapercebuda; en aquest cas, en no ser diagnosticada ni tractada a temps, la infecció pot deixar importants seqüeles en la seva salut, com ara esterilitat o malaltia inflamatòria pèlvica crònica.

Les complicacions de la infecció per clamídia en els homes són poc freqüents. Una d'aquestes complicacions és l'epididimitis, que pot ser el resultat d'una infecció per clamídia (o per gonococ) no curada i que afecta els testicles. L'epididimitis pot provocar dolor i inflamació de la bossa escrotal com a senyal d'inflamació d'una part del testicle anomenada epidídim; sol ser molt dolorosa i quan afecta ambdós testicles pot ser causa d'infertilitat de l'home.

En alguns casos, la infecció genital per clamídia pot causar artritis (inflamació i dolor de les articulacions) que pot anar acompanyada d'erupció a la pell, inflamació dels ulls i de la uretra. Les dones joves que mantenen relacions sexuals tenen una major susceptibilitat a infectar-se per clamídia per les característiques del les cèl·lules del coll uterí.

Prevenció: Utilitzar el preservatiu masculí i/o femení en totes les pràctiques sexuals, o, segons la pràctica sexual, la barrera bucal de làtex. El diagnòstic i tractament de totes les persones infectades tinguin o no tinguin símptomes o molèsties.

## - INFECCIÓ PER TRICOMONES

Agent Causal: És causada pels paràsits *Trichomonas vaginalis*.

Símptomes:

- En les dones poden aparèixer entre la primera i la tercera setmana després de l'exposició a la infecció:
  - o flux vaginal espumós de color groc verdós i una forta olor.
  - o molèsties durant les relacions sexuals o en orinar.
  - o irritació i picor en l'àrea genital

- En els homes, moltes vegades no apareixen símptomes. Quan apareixen es presenten:
  - o localment amb irritació i vermellor del penis.
  - o lleu secreció, sensació de coïssor en orinar.
  - o molèsties en les relacions sexuals

Mecanismes de transmissió: La infecció es pot transmetre durant les relacions sexuals (orals o vaginals) no protegides amb una persona infectada per contacte amb les secrecions genitals del penis o de la vagina.

Prevenció: Utilitzar el preservatiu masculí i/o femení en totes les pràctiques sexuals, o, segons la pràctica sexual, la barrera bucal de làtex. El diagnòstic de totes les persones infectades tinguin o no tinguin símptomes o molèsties.

## - HERPES GENITAL

Agent Causal: Virus de l'herpes simple o VHS. Existeixen diversos tipus de VHS però només dos, el VHS tipus 1 (VHS-1) i el VHS tipus 2 (VHS-2), causen herpes genital.

Mecanismes de transmissió: Es transmet per contacte directe amb les lesions, sobretot per contacte sexual, però també amb el contacte per mitjà de les mans.

Símptomes: El primer episodi d'herpes genital o brot, sol ser molt intens i apareix al cap d'uns 15 dies d'haver-se produït el contagi, en forma d'una o diverses vesícules o ampolles localitzades al penis, l'escrot, la vulva, la vagina, el coll uterí, l'anus, les natges o les cuixes. Aquestes vesícules o ampolles es poden trencar i deixar úlceres doloroses que es curen al cap de dues a quatre setmanes, sense deixar cicatrius. També hi pot haver altres símptomes com ara febre, inflamació dels ganglis limfàtics (dels engonals, les aixelles o el coll), picor, cremor o sensació de dificultat en orinar, mal de cap, dolor muscular, cansament o malestar general. Encara que desapareguin les úlceres i els altres símptomes que les acompanyen, el virus no desapareix de l'organisme i pot reactivar-se en qualsevol moment i causar un nou brot simptomàtic o recurrència, en què apareixen úlceres noves en les mateixes localitzacions que en el primer episodi. Els símptomes en les recurrències solen ser menys intensos i duren menys temps que en el primer brot. En ocasions, una mena de "senyals" (formigueig, cremor o picor a la zona

on hi havia les úlceres en el primer brot) avisen de l'aparició d'un nou brot d'herpes genital, hores o dies abans que aquest es produeixi.

Complicacions: La majoria de les persones que han tingut un primer brot d'herpes genital poden presentar nous brots o recurrències. Depenent de cada persona, aquests brots poden ser més o menys freqüents. Les persones que pateixen alguna malaltia que afecta el sistema immunitari (les defenses) com, per exemple, leucèmia o infecció pel VIH, tenen més probabilitats de presentar més brots i també que els símptomes siguin més intensos i perllongats.

Prevenció: Utilitzar el preservatiu masculí i/o femení en totes les pràctiques sexuals, o, segons la pràctica sexual, la barrera bucal de làtex. Evitar el contacte sexual en el període actiu de la infecció.

## - SÍFILIS O LUES

Agent Causal: És causada pel bacteri *Treponema pallidum*.

Mecanismes de transmissió: La sífilis es pot contraure per contacte físic amb una persona infectada durant les relacions sexuals, ja siguin orals, vaginals o anals. Una persona pot tenir sífilis i no saber-ho perquè no té cap símptoma i, no obstant això, la pot transmetre a altres persones.

Símptomes: Poden aparèixer al cap d'uns dies o mesos d'haver tingut contacte sexual amb una persona infectada i es caracteritzen a l'inici, per una o més úlceres no doloroses en els òrgans genitals, a l'anus o a la boca, que desapareixen espontàniament, fins i tot sense tractament. Posteriorment poden aparèixer taques vermelles o vermellors en el cos i desaparèixer. En ocasions aquestes manifestacions poden passar desapercebudes. Malgrat això, la infecció no es cura ni desapareix, sinó que va progressant i pot provocar complicacions o deixar seqüeles importants.

Complicacions: Si una persona que té una infecció de sífilis recent no rep tractament, aquesta infecció li pot provocar problemes de salut greus al cap d'uns anys, com ara alteracions al sistema cardiovascular o al sistema nerviós.



Prevenció: Utilitzar el preservatiu masculí i/o femení en totes les pràctiques sexuals, o, segons la pràctica sexual, la barrera bucal de làtex. El diagnòstic i tractament de totes les persones infectades tinguin o no tinguin símptomes o molèsties.

#### - INFECCIÓ PER VIRUS DEL PAPIL·LOMA HUMÀ (VPH)

El VPH és un virus que es transmet per contacte sexual i infecta l'àrea genital tant d'homes com de dones (coll uterí, vagina, vulva, anus i penis). Almenys un 80% de les persones que mantenen relacions sexuals estaran infectades pel VPH genital en algun moment de les seves vides. Tanmateix, en 9 de cada 10 casos la infecció remetrà per ella mateixa, sense haver provocat ni símptomes ni lesions.

Hi ha diversos tipus de VPH:

- Els tipus d'alt risc, que són els relacionats amb el càncer de coll uterí. D'aquests, els tipus del VPH 16 i 18 són els responsables del 70% dels casos.
- Els tipus de baix risc són els que principalment causen les berrugues genitals que apareixen a la superfície cutània de la zona genital del penis, vulva o al voltant de la mucosa anal. Aquestes lesions estan causades en la seva majoria pels tipus del VPH 6 i 11.

La infecció per aquests virus és tan comú, que és possible que el contagi hagi estat mitjançant una relació sexual de fa mesos o anys i que la infecció hagi estat "silenciosa" fins al moment de la detecció. Qualsevol persona que hagi mantingut o mantingui relacions sexuals, ja siguin heterosexuales o homosexuals, pot infectar-se pel VPH. Una persona es pot contagiar amb més d'un tipus de VPH. El risc d'infectar-se pel VPH augmenta amb el nombre de parelles sexuals. Altres conductes que augmenten el risc d'infecció són l'inici de les primers relacions sexuals en edats joves (abans dels 15 anys), el fet que la parella sexual tingui una història de múltiples parelles sexuals o estar infectat o infectada pel VIH.

## - CONDILOMES O BERRUGUES GENITALS

Agent Causal: Virus del papil·loma humà (VPH) o Papil·lomavirus del tipus de baix risc, els més freqüents són el VPH 6 i 11.

Mecanismes de transmissió: El VPH es transmet per contacte sexual (vaginal, anal o oral) o per contacte directe amb la pell d'una persona infectada (contacte de pell amb pell).

Síntomes: Berrugues o protuberàncies no doloroses sobre o al voltant dels òrgans genitals (penis, vagina, coll uterí, escrot) o de la regió anal. Poden ser aïllades o molt nombroses. Encara que no amb tanta freqüència, és possible l'aparició de berrugues genitals fora de l'àrea genital, com ara la boca, els llavis o la gola.

Complicacions: Tot i que els condilomes no provoquen dolor, quan s'irriten poden causar pruija i fins i tot poden sagnar una mica. Les berrugues genitals poden comportar problemes afectius i socials a les persones que les pateixen atès que tant per la seva localització com per la seva aparença poden resultar desagradables.

Prevenició: Utilitzar el preservatiu masculí i/o femení en totes les pràctiques sexuals, o, segons la pràctica sexual, la barrera bucal de làtex. Evitar el contacte sexual en el període actiu de la infecció.

## - CÀNCER DE COLL UTERÍ

Agent Causal: Virus del papil·loma humà (VPH) o Papil·lomavirus del tipus d'alt risc, que són els relacionats amb el càncer de coll uterí (la part més baixa de la matriu que enllaça amb la part superior de la vagina). D'aquests, els tipus del VPH 16 i 18 són els responsables del 70% dels casos.

Mecanismes de transmissió: El VPH es transmet de persona a persona mitjançant el contacte íntim de les zones genitals.

Síntomes: La infecció pels tipus VPH d'alt risc, no presenta cap mena de símptomes i, en alguns casos, es pot resoldre sense problemes, però en d'altres pot persistir la infecció durant molts anys en el coll d'úter, i desenvolupar un càncer en aquesta zona.

Complicacions: La persistència de la infecció per VPH d'alt risc en els primers 18 mesos, afavoreix el que es pugui desenvolupar un càncer de coll d'úter. Factors afegits, com el tabaquisme o la infecció del VIH poden contribuir a augmentar aquest risc.

Prevenció:

- La utilització correcta del preservatiu masculí i/o femení en totes les pràctiques sexuals, si be cal tenir en compte que les zones que no queden cobertes pel preservatiu, no queden protegides, sobretot pel que fa a l'aparició de condilomes.
- Deixar de fumar per evitar que el sistema immunitari no s'afebleixi i actuï de manera més eficaç per eliminar el virus si ja està infectada.
- Fer-se periòdicament la citologia cervicovaginal per a la detecció precoç del càncer de coll uterí. Aquesta citologia permet detectar qualsevol alteració de les cèl·lules del coll uterí prèvies al càncer. Es recomana que totes les dones entre els 25 i els 65 anys d'edat que hagin mantingut i/o mantinguin relacions sexuals es facin una citologia de forma periòdica cada 3 anys. Pel que fa a les dones que inicien les seves relacions sexuals, es recomana que es facin la citologia anualment durant els 3 primers anys de relacions.
- Actualment existeix la Vacuna VPH, que protegeix només d'algun tipus de VPH, d'alt risc i de baix risc, així doncs no està eliminat del tot el risc d'infecció (tampoc el risc de desenvolupar càncer de coll d'úter), per tant cal continuar fent prevenció, utilitzant preservatius i realitzant els controls de citologia indicats. Aquesta vacuna es recomana posar-la abans d'iniciar les relacions sexuals.
- PEDICULOSI PÚBLICA (lladelles o polls púbics)

Agent Causal: El *Phthirus pubis* es un paràsit que viu poc temps fora del cos i es mou lentament.

Té una mida d'un a dos mil·límetres i s'enganxa a l'arrel dels pèls del pubis, les aixelles, les celles o la barba.

Mecanismes de transmissió: Les relacions sexuals són la principal via de transmissió de la pediculosi pública, sempre que hi hagi polls o llémenes vives en les persones que pateixin la infecció.

Síntomes: Pruija, picor amb eritema, irritació i inflamació a la regió púbica i/o a les axil·les. Es poden trobar petites taques de sang a la roba per les picades dels insectes.

Prevenició: El diagnòstic i tractament de totes les persones infectades siguin o no simptomàtiques.

#### - SARNA

Agent Causal: És produïda per un àcar anomenat *Sarcoptes Scabiei hominis*.

Mecanismes de transmissió: Les relacions sexuals són una de les vies de transmissió de la sarna.

Síntomes: Pruija nocturna molt intensa; irritació entre els dits, els plecs articulars (colzes i canells) o al voltant dels òrgans genitals.

Prevenició: El diagnòstic i tractament de totes les persones infectades siguin o no simptomàtiques.

#### - HEPATITIS B

Agent Causal: Infecció provocada pels virus de l'hepatitis B (VH-B)

Mecanismes de transmissió: Es pot transmetre durant les relacions sexuals, per l'intercanvi de fluids corporals com semen, secrecions uretrals, secrecions vaginals, sang de la persona infectada.

Síntomes: Els més freqüents són icterícia (pell i mucoses groguenques), orina fosca, femtes blanquinoses, nàusees, fatiga.

Complicacions: La infecció per el VH-B es pot convertir en crònica i això pot suposar un major risc de contraure malalties greus del fetge, com la cirrosi i el càncer de fetge. Les persones que tenen una infecció pel VH-B cronificada poden infectar altres persones.

Prevenició específica: Existeix una vacuna eficaç per la hepatitis B que s'aplica de forma sistemàtica als dos, quatre i sis mesos.

## - INFECCIO VIH/sida

Agent Causal: És causada pel virus de la immunodeficiència humana (VIH).

Mecanismes de transmissió: El virus es pot transmetre sempre que arribi una quantitat suficient de sang, semen, fluix vaginal i llet materna de la persona infectada a la persona sana. No tothom té la mateixa facilitat per infectar-se, un bon estat de salut, que inclogui una nutrició correcta i un adequat equilibri emocional, afavoreix la resistència general a les infeccions.

Síntomes: Una persona infectada pel VIH no vol dir que estigui malalta de sida, aquesta persona no presenta símptomes ni signes externs que ens facin sospitar que està infectada, però pot infectar-ne d'altres des del primer moment. La infecció per VIH és un procés lent que es manifesta en diferents fases:

- Primoinfecció: Les persones infectades comencen a fabricar anticossos anti-VIH que podran detectar-se amb la prova serològica. Les persones són, llavors, seropositives. No hi ha signes externs de la infecció per VIH, la persona seropositiva no nota res, es troba sana encara que sigui portadora del virus i pugui transmetre'l.
- Evolució: En una segona fase de la infecció, de 6 mesos a 10 anys o més, poden aparèixer manifestacions clíniques en algunes persones i evolucionar vers la sida mentre altres poden mantenir-se sense símptomes. En el pitjor dels casos, el sistema immunològic de la persona seropositiva pateix un descens important de les seves defenses.
- Sida: Les persones que desenvolupen la sida tenen el sistema immunitari fortament deteriorat i poden presentar infeccions oportunistes, alguns càncers (limfomes i sarcoma de Kaposi) o afeccions neurològiques, entre d'altres.

Complicacions: La sida és la forma més greu de la infecció provocada pel VIH que debilita el sistema immunitari i porta a desenvolupar certes malalties que si no es tracten a llarg termini poden provocar la mort.

Prevenció: Utilitzar el preservatiu masculí i/o femení en totes les pràctiques sexuals, o, segons la pràctica sexual, la barrera bucal de làtex. El diagnòstic de totes les persones infectades tinguin o no tinguin símptomes o molèsties.

## COM ES PODEN EVITAR LES ITS?

La prevenció és la millor forma d'evitar-les, per a això cal:

- Fer servir barreres protectores en les relacions sexuals, així com evitar el contacte amb lesions de la pell o les mucoses, en particular en l'entorn genital, llevat que els dos membres de la parella sàpiguin que no estan infectats. Dental dam o barrera de protecció bucal, recomanat en la pràctica del cunnilingus i de l'anilingus. Es tracta d'un rectangle de làtex poc conegut i de minsa distribució que protegeix la zona genital en les pràctiques esmentades. En trobareu una mostra als "Mètodes anticonceptius i de prevenció d'ITS". Els preservatius (masculí i femení) han demostrat suficientment la seva eficàcia, però cal que s'utilitzin correctament, ben lubricats i en cada relació sexual (tant per a la penetració vaginal o anal com per a la fel·lació) d'ITS".

Atenció: el lubricant (un gel soluble en aigua com la glicerina) és el complement indispensable del preservatiu en cas de penetració anal. No s'ha de fer servir un lubricant greixós (mantega, oli, cremes solars, vaselina), ja que disminueix la resistència del làtex i el preservatiu es pot trencar amb més facilitat.

- No deixar d'utilitzar el preservatiu en una relació de parella estable fins que les dues persones es facin les proves de laboratori necessàries per descartar possibles infeccions de transmissió sexual.
- Evitar tenir relacions sexuals sota els efectes de l'alcohol o les drogues, ja que disminueixen la percepció de risc i això pot dur a no fer servir el preservatiu o a compartir el material injectable. Molt habitualment l'estat d'eufòria o d'embriaguesa és el responsable del fracàs en la utilització del preservatiu tot i conèixer la importància d'emprar-lo.
- No compartir mai xeringues ni agulles per injectar-se droga, hormones o altres substàncies.
- Fer servir estris d'un sol ús o esterilitzats per perforar la pell (tatuatges o pírcings).

### **Cal tenir en compte:**

- El risc d'adquirir la gonocòccia i la sífilis amb el sexe oral sense protecció no és menyspreable. Cal utilitzar el preservatiu o, segons la pràctica sexual, la barrera bucal de làtex.
- L'intercanvi de joguines sexuals pot ser un mitjà de transmissió d'infeccions si no es cobreixen amb un preservatiu abans de cada ús.
- La píndola anticonceptiva, el diafragma, els espermicides locals (esprais, gels, òvuls), el coit interromput ("sortir" abans de l'ejaculació) i altres mètodes anticonceptius no protegeixen ni del VIH ni de les altres infeccions de transmissió sexual.
- La vacunació pot evitar les hepatitis A i B.
- La vacuna del virus del papil·loma humà és eficaç per a alguns tipus del virus i actualment es recomana a les noies abans de l'edat d'inici de les relacions sexuals. Informeu-vos sobre aquestes vacunes al vostre centre de salut.
- La importància d'identificar les parelles possibles portadores d'una ITS i que us poden haver contagiat (cadena de contagi).
- En cas d'exposició al VIH i, per tant, d'alt risc d'infecció, la persona pot dirigir-se als serveis d'urgència dels hospitals per rebre, prèvia valoració, un tractament preventiu (tractament postexposició) dins les 72 hores posteriors.

### **EN QUINES SITUACIONS HI HA RISC DE CONTRAURE UNA ITS?**

Qualsevol persona que mantingui relacions sexuals amb altres persones pot trobar-se, en algun moment, en risc de contraure una ITS, sempre que tingui relacions amb una persona que pateix una ITS.

#### **Situacions de risc:**

- Si es tenen relacions sexuals orals o coitals vaginals o anals sense protecció (sense utilitzar preservatiu) amb una persona infectada, encara que aquesta no presenti cap lesió aparent.
- Si la parella sexual té o ha tingut una ITS.
- Si es desconeix la trajectòria sexual de la parella.
- Si la parella sexual té relacions sexuals amb altres persones.

- Si es mantenen relacions sexuals sense protecció sota els efectes de les drogues o de l'alcohol.
- Si s'ha compartit (o la parella sexual) xeringues, agulles o altres estris que serveixen per injectar- se droga, estris per fer-se tatuatges o pírcings o bé s'han compartit joguines sexuals.

## **QUÈ ES POT FER SI ES SOSPITA QUE ES TÉ UNA ITS?**

De manera general cal fer-se unes proves específiques. Són senzilles i ràpides. Només cal fer una extracció de sang i/o una presa de mostra de secrecions genitals (d'uretra, vagina, coll uterí, etc.) o d'orina. El metge o metgessa en farà el diagnòstic després d'interpretar els resultats de les proves, juntament amb els de l'exploració física.

Cal tenir en compte:

- L'examen ginecològic rutinari, inclosa la citologia (test de Papanicolaou), no sempre permet al metge o metgessa detectar la presència de la infecció.
- Ja que algunes infeccions es poden transmetre al fetus o al noutat, convé fer les proves per detectar-les al principi de l'embaràs o abans si es preveu.

Saber-ne més ajuda a conèixer millor com evitar les infeccions de transmissió sexual, i com demanar un diagnòstic precoç per evitar complicacions i també la propagació. Si hi ha dubtes o sospites de tenir una ITS o si es mantenen actuacions de risc, cal contactar i preguntar als professionals sanitaris: metge o metgessa de família, especialistes en dermatologia, ginecologia i urologia. Us podeu adreçar a les unitats d'atenció a la salut sexual i reproductiva (UASSIR) dels centres de salut de la xarxa pública sanitària. Per a més informació podeu trucar al telèfon de Sanitat Respon:

## **COM ES POT SABER SI ES TÉ UNA ITS?**

Algunes persones que pateixen una infecció de transmissió sexual —especialment les dones— no tenen cap símptoma o bé aquests són molt discrets i intermitents; d'altres tenen símptomes i/o signes molt evidents. Convé parar atenció a la possible aparició



d'aquests signes i/o símptomes, que poden avisar de la seva presència. Aquests senyals d'alerta són molt diversos i poden presentar-se dies o mesos després del contagi.

Algunes ITS són asimptomàtiques i poden passar desapercibudes. De vegades poden passar mesos abans que apareguin els símptomes d'una ITS i, durant aquest temps, es pot transmetre aquesta infecció a altres persones sense ser-ne conscients.

Cal tenir en compte:

- Les infeccions de transmissió sexual es poden manifestar en altres llocs fora dels òrgans genitals i l'aparell urinari.
- Tot signe o símptoma que afecti els òrgans genitals no sempre és causat per una infecció de transmissió sexual.
- Siguin quins siguin els senyals d'alerta, cal consultar el metge o metgessa, que farà el diagnòstic i prescriurà el tractament necessari.
- La majoria es poden contraure més d'una vegada. Tot i que la persona s'hagi infectat i tractat per alguna d'aquestes infeccions, es pot tornar a infectar.
- Es transmeten en cadena, és a dir, la persona afectada les pot encomanar a moltes altres persones i cadascuna d'elles originar a la vegada nous contagis.
- Afavoreixen la transmissió del VIH/sida. Si ja es pateix alguna infecció de transmissió sexual, el risc d'infectar-se pel VIH augmenta.

Consideracions especials:

- És important destacar que patir una ITS durant l'embaràs pot tenir conseqüències greus sobre la salut del futur nadó, algunes poden ser irreversibles (infeccions greus, malformacions, mort fetal).
- Quan una persona que està infectada pel VIH i té alguna altra ITS, els símptomes i signes d'aquesta poden ser més intensos i perllongats, i fins i tot el seu tractament pot ser més complicat. La persona infectada pel VIH és més vulnerable enfront de la resta d'ITS; a més, la presència d'ITS pot afavorir la transmissió del VIH.

## **TENEN TRACTAMENT LES ITS?**

El tractament, la majoria de vegades, és fàcil i sempre eficaç. Tot i que no totes les infeccions tenen un tractament curatiu, iniciar-lo el més aviat possible evitarà la majoria de complicacions que generen. D'acord amb el diagnòstic específic, el metge o metgessa prescriurà el tractament necessari. És essencial no automedicar-se, ja que un tractament inadequat pot emascarar els signes sense curar la infecció que continua activa. Si es diagnostica una infecció de transmissió sexual és important prevenir i/o tractar les persones susceptibles d'haver-se infectat: les persones amb les quals s'han tingut contactes sexuals i les persones amb qui s'han compartit xeringues. Només així s'impedirà la reinfecció i es trencarà la cadena de transmissió.

## **9. ROLS DE GÈNERE DESIGUALTATS.**

**2 sessions.**

**Objectius:** Conscienciar sobre les desigualtats i opressions per raons de gènere i alhora treballar i debatre situacions del dia a dia i al cau.

**Desenvolupament:**

Aquesta activitat està formada per una part més teòrica per deixar clars alguns conceptes i alhora debatre'ls; i d'una altra part més pràctica "joc de situacions" per tal de veure què passa per raons de gènere en el nostre dia a dia.

Com que és una mica llarg, aquí hi ha un petit esquema del què us trobareu:

### **1. Dinàmica conceptes**

- Explicació de la dinàmica i recomanacions.
- Conceptes grans a punt per imprimir i utilitzar (sexe, gènere, masclisme, feminisme, patriarcat...)
- Definició dels conceptes (es recomana portar-los impresos el dia del taller per revisar-los o per qüestionar i debatre alguns dels punts) Hi ha la definició d'altres conceptes que poden sorgir durant el debat. Si es vol, també es poden afegir perquè els defineixi el grup.

### **2. Joc de rol de situacions.**

- Explicació del jocs de rols.
- Situacions ens les que es poden trobar uns i altres. Les situacions sempre es poden adaptar al grup en concret. És més, es recomana fer-ho.

## 1. DINÀMICA CONCEPTES

- Explicació:

Aquest taller-dinàmica és per aclarir conceptes abans de fer altres dinàmiques sobre coeducació o gènere<sup>1</sup>.

Es recomana que aquest tipus d'activitats es facin en **parelles** perquè tothom es pugui expressar i alhora es generi un ambient de confiança i proximitat de forma més ràpida.

Els següents **conceptes** (només el mot, el significat no) s'escriuen en targetes de cartolina. Cada persona o parella agafa una de les cartes i s'asseu formant una rotllana o semicercle. Cada persona o parella haurà de pensar durant una estona què creu que significa aquell concepte que s'ha trobat entre les cartes.

Un cop demanat el concepte, es demana a la resta del grup què creu que vol dir (pot donar peu al debat) i finalment s'explica la definició. El següent concepte serà la parella o trio d'aquest, la seva antítesi o una paraula relacionada (a sota hi ha els conceptes agrupats).

**Per exemple:** La persona o parella que li hagi tocat “feminisme” haurà d'explicar què creu que vol dir, després es demanarà al grup i després qui dinamitzi l'activitat dirà la definició “correcta”. Llavors, la paraula que seguiria seria “masclisme” (l'oposició a feminisme).

Es **recomana començar** pels conceptes **gènere/sexe**, per deixar clara una cosa i l'altra i parlar dels rols de gènere estereotipats.

---

<sup>1</sup> **COEDUCACIÓ.**- Mètode educatiu que parteix del principi de la igualtat entre els sexes i de la no discriminació per raó de sexe. Coeducar significa educar conjuntament a nens i nenes en la idea de que hi ha diferents mirades i visions del món, diferents experiències i aportacions fetes per dones i homes que conformen la realitat col·lectiva i sense les que no es pot interpretar ni conèixer el món.

Coeducar significa no establir relacions de poder que supeditin un sexe a l'altre, sinó que incorpori en igualtat de condicions les realitats i la història de les dones i dels homes per educar en la igualtat des de la diferència.

La **diferència entre coeducació i escola mixta** és força clara. L'escola mixta és limitada a “agrupar” en les aules a nens i nenes, deixant fora del món acadèmic tot allò que té a veure amb el món i el saber de les dones. **L'escola coeducativa** es planteja des de la presència real de les dones, no tan sols en les aules, sinó en tot allò que fa referència a l'organització i gestió del sistema educatiu i dels centres escolars, com la relació i interacció entre l'alumnat i el professorat, els currículums, el llenguatge, les unitats d'aprenentatge, els materials, els llibres, etc. (Font: Secretaria de la Dona).

Per escollir la següent parella de conceptes es pot fer aleatòriament o seguint la rotllana.

## CONCEPTES.

- Sexe/ Gènere.
- Feminisme / Femellisme / Masclisme.
- PATRIARCAT / MATRIARCAT.
- SEXISME / RACISME.
- VIOLÈNCIA DE GÈNERE / AGRESSIÓ SEXUAL.
- AMOR ROMÀNTIC / MASCULINITAT / FEMINITAT

## Definició conceptes

- **GÈNERE:** Conjunt de fenòmens socials, culturals, psicològics i lingüístics que s'associen a les diferències de sexe. Als anys 70 aparegué el terme de **gènere**, fent referència al conjunt de característiques que s'assignen a dones i homes i que s'adquireixen en el procés de socialització de les diferents cultures al llarg de la història. El gènere és una construcció social variable en el temps i en les diferents societats i per tant susceptible de canvi.
- El **SEXE** és una realitat biològica a partir de la qual s'ha volgut justificar la desigualtat i el diferent repartiment de papers entre homes i dones.
- **SEXISME.-** Actitud o comportament de menyspreu i opressió d'un sexe respecte a l'altre. **El sexisme** és l'assignació de valors, capacitats i rols diferents a homes i dones, exclusivament, d'acord amb el seu sexe, desvaloritzant tot el que fan les dones davant el que fan els homes que és el que està bé, "el que té importància". És sexisme aquest conjunt de mètodes emprats en una societat androcèntrica i que determinen una situació d'inferioritat, subordinació i explotació. En paraules d'Eulalia Lledó: "...el sexisme és fonamentalment una actitud que es caracteritza pel menyspreu i la desvalorització, per excés o per defecte, del que som o fem les dones..."

## **Androcentrisme vs sexisme**

- **L'androcentrisme** és l'enfocament en les investigacions i estudis des d'una única perspectiva: la del sexe masculí. Suposa considerar els homes com el centre i la mesura de totes les coses. En una societat androcèntrica es pren el masculí com el model que cal imitar. Els homes són considerats el subjecte de referència i les dones com a éssers depenents i subordinats a ells. Un exemple de pensament androcèntric seria en referir-se a “les edats de l'home” quan es pretén parlar de l'evolució de tota la humanitat. No sabem si darrere de la paraula home s'està prenent englobar les dones. Si és així, aquestes queden invisibilitzades, i si no és així, queden excloses. L'androcentrisme, en contrast amb el sexisme, no és tant una actitud com un punt de vista. Consisteix fonamentalment en una determinada i parcial visió del món, en la consideració que el que han fet els homes és el que ha fet la humanitat o, al revés, que tot el que ha realitzat el gènere humà l'han realitzat només els homes, és pensar que el que és bo per als homes és bo per a la humanitat, és creure que l'experiència masculina inclou i és la mesura de les experiències humanes”.
- **EMPODERAMENT.-** Augment de l'ascens de les dones i els homes al poder i als òrgans de presa de decisions en qualsevol àmbit ( polític, social, cultural, econòmic...) Dignificació, valoració i reconeixement del fet de ser dona i home que suposa l'autoconsciència del poder individual i col·lectiu que es té.
- **FEMINISME.-** Corrent de pensament que vindica la igualtat entre homes i dones. El feminisme constata la desigualtat per raó de sexe i comporta a reclamar i defensar la igualtat de drets i oportunitats entre les persones. La reivindicació de drets per a les dones parteix d'una forma de mirar el món diferent a l'androcentrisme imperant, comporta una manera diferent de mirar i entendre el món, el poder i les relacions. En l'actualitat el feminisme podríem parlar de diferents “ maneres d'entendre i pensar feminista “, tot i que a grans trets les corrents principals del pensament feminista podríem situar-les en:

**Feminisme de la igualtat** : Parteix de la convicció de que la situació de inferioritat a la que han estat sotmeses les dones ( i estan ) es pot canviar aconseguint els mateixos drets que els homes. La consecució d'aquests drets posaria a les dones en una situació d'igualtat respecte els homes que les

permetria introduir la mirada de les dones en el món, per tal d'aconseguir un món millor i diferent pels homes i per les dones.

**Feminisme de la diferència** : Parteix de que la lluita per a la igualtat acaba amb la diferència existent entre el ser home i el ser dona, ( diferències sexuals ) i reivindica que la “ alliberació ! de les dones no està en l'oposició a un món patriarcal sinó en la valoració i el reconeixement d'allò que tradicionalment s'ha considerat com a propi de les dones.

Actualment podríem dir que el discurs més institucionalitzat ( polític ) segueix la línia del feminisme de la igualtat. En el sí del pensament feminista en canvi es treballa des dels darrers anys en el que podríem anomenar com a “ plurifeminisme “, o feminisme de la diversitat( diverses maneres d'entendre, pensar i actuar de les dones ) on tenen cabuda les dues corrents esmentades i altre idees i pensaments tant del feminisme teòric com de la pràctica feminista.

- **MASCLISME:** El **masclisme** és el conjunt d'idees, actituds i pràctiques sexistes del home sobre la dona. El masclisme creu que l'home és superior a la dona.
- **FEMELLISME:** és el conjunt d'idees, actituds i pràctiques sexistes de la dona sobre l'home El femillisme creu que la dona és superior a l'home.
- **VIOLÈNCIA DE GÈNERE.-** Violència exercida d'un sexe sobre “ l' altre gènere “, basada en la creença arrelada en el sistema patriarcal de la superioritat d'un sexe ver l'altre. Aquí ens referim a la violència específica contra el gènere femení . Aquesta violència que es dona en els diferents àmbits de la societat- la violència domèstica, la psicològica, la violència en les conflictes armats, la institucional... - comporta la seguretat per part dels homes de la seva superioritat i per tant del convenciment del sentit de possessió i sotmetiment de les dones per considerar-les com a part de la seva propietat i de la seva inferioritat. El sistema patriarcal que continua dominant com a model únic contribueix a legitimar la violència contra les dones.
- **AGRESSIÓ i/o AGRESSIÓ SEXUAL:** abús, maltractament psicològic i físic d'una persona contra l'altra. Les agressions sexuals solen ser més clares ja que demostren un maltractament físic. A vegades, però costa determinar quan hi ha hagut un abús o agressió sexual, ja que depèn dels límits i les sensacions de la

persona agredida. És una agressió anar pel carrer i que et llancin petons? És una agressió anar de festa i que et toquin el cul? És una agressió que sigui un colega que et toca el cul "de broma"? És una agressió que la teva parella tingui ganes de fer sexe i tu no i al final et vegis forçat/a a fer-ne?

- **FEMINITAT / FEMINITZACIÓ.-** Procés d'identificació de qualsevol situació amb les característiques i actituds assignades culturalment a les dones. Generalment comporta una interpretació devaluada que està relacionada amb els estereotips sexuals i amb la visió negativa i desvalorada de les dones. En l'actualitat aquesta visió negativa s'enfronta a la reivindicació i importància del terme que passa per la pròpia valoració i dignificació del que és i significa ser dona.

**FEMINITZACIÓ DE LA POBRESA.-** Fa referència al fet de que la pobresa arreu del món afecta majoritàriament a les dones. Aquest fet respon a la desigualtat que les dones han tingut i tenen encara avui dia en l'accés als diferents recursos econòmics.

- **MASCULINITAT:** La insistència en les masculinitats en plural té un component polític evident, perquè contribueix a superar la visió reduccionista de la masculinitat que hem heretat del passat (la masculinitat tradicional), caracteritzada per regles o mandats com: "evita tot el que et sembli femení" (repudi de la feminitat); "has de ser una persona important" (poder, estatus, posició dominant) ; "has de ser un home dur" (resistència, insensibilitat, manca d'empatia i d'emocions); o "has de ser capaç de manar a tothom al diable" (desimplicació afectiva, força, agressivitat, temeritat).

En lloc d'aquest model de masculinitat, encara hegemònic, que impedeix establir relacions de parella equilibrades i satisfactòries i provoca patiment tant a les dones com als propis homes, els *Men's Studies* postulen "noves masculinitats" que integrin aspectes com l'empatia, la sensibilitat, l'expressivitat (en lloc de la màscara d'impassibilitat o duresa), la cura d'un mateix i de les persones properes, etc.

- **PATRIARCAT.-** Model d'organització social i polític, basat en la dominació i poder masculins dels homes vers les dones i sobre la que s'ha construït un únic model, l'hegemònic. És aquest model el que predomina en la majoria de les



societats des del que s'organitzen les regles del joc que configuren les diferents realitats.

Una de les descripcions sobre aquest terme podria ser la de Victòria Sau,

*“el Patriarcat consisteix en el poder dels pares: un sistema familiar i social, ideològic i polític amb el que els homes – a través de la força, la pressió directa, els diferents rituals, la tradició, la llei, el llenguatge, els costums, les tradicions, l'educació i la divisió del treball – determinen quin és el paper que han de desenvolupar les dones”.*

- **MATRAIRCAT:** Model d'organització social i polític, basat en la dominació i poder femenins de les dones vers els homes i sobre la que s'ha construït un únic model, l'hegemònic. [Exemple; El reino de las mujeres. Los Mosuo, la última sociedad matriarcal]
- **VIOLÈNCIA DE GÈNERE.-** Violència exercida d'un sexe sobre “ l' altre gènere “, basada en la creença arrelada en el sistema patriarcal de la superioritat d'un sexe ver l'altre. Aquí ens referim a la violència específica contra el gènere femení . Aquesta violència que es dona en els diferents àmbits de la societat- la violència domèstica, la psicològica, la violència en les conflictes armats, la institucional... - comporta la seguretat per part dels homes de la seva superioritat i per tant del convenciment del sentit de possessió i sotmetiment de les dones per considerar-les com a part de la seva propietat i de la seva inferioritat. El sistema patriarcal que continua dominant com a model únic contribueix a legitimar la violència contra les dones.
- No educar en la igualtat també és violència de gènere?.
- El llenguatge sexista també és violència de gènere?
- Cobrar menys per fer la mateixa feina també és violència de gènere?.
- La pressió estètica també és violència de gènere?
- Negar el dret al propi cos també és violència de gènere?
- No reconèixer ni valorar el treball de cures també és violència de gènere?

## 2. JOC DE ROL DE SITUACIONS

- Explicació.

Es recomana fer aquest taller després d'haver aclarit conceptes com sexe/gènere, feminisme/masclisme.

El taller de rols planteja consisteix en unes petites obres teatrals representades per persones voluntàries i després segueix un debat.

A cada situació surten uns 3 o 4 voluntaris i tots saben quina situació hi ha (p.ex. Estem al forn i s'ha acabat el pa) però el seu rol és desconegut per la resta de persones. L'obra és una improvisació de màxim 5 minuts. Després es demana al públic (els que no interpretaven) què han entès, tot seguit les persones voluntàries expliquen què havien de fer i després es debat sobre si això passa o no en el seu dia a dia i per què.

- **SITUACIONS.**

### **Situació 1.**

**Cap1, Situació 1.** És el segon dia de campaments i toca fer instal·lacions. Heu de repartir els nens i nenes entre 4 grups i hi ha d'haver un cap per grup.

Te'n vols anar a tallar arbres. Et vols emportar tots els nois a buscar uns bons troncs. Res de nenes, que sempre s'encanten.

**Cap2, Situació 1.** És el segon dia de campaments i toca fer instal·lacions. Heu de repartir els nens i nenes entre 4 grups i hi ha d'haver un cap per grup.

Tu creus que cada nen i nena ha de decidir a quin grup vol anar i els caps haurien d'anar a grups on normalment no anirien, per donar exemple de predisposició.

**Cap3, Situació 1.** És el segon dia de campaments i toca fer instal·lacions. Heu de repartir els nens i nenes entre 4 grups i hi ha d'haver un cap per grup.

Això de les instal·lacions és una merda i com que saps que sortiran quatre motivats a muntar taula i a fer les feines pesants, t'ofereixes per preparar la cartellera amb uns quants nens i nenes. No es pot notar que creus que és una merda... més val buscar bones excuses.

**CAP4 Situació 1..** És el segon dia de campaments i toca fer instal·lacions. Heu de repartir els nens i nenes entre 4 grups i hi ha d'haver un cap per grup.

A tu sempre t'ha agradat molt anar a tallar troncs i fer construccions, però com a cap no et sents prou preparada. Tot i això tens ganes d'atrevir-te a fer-ho, però amb la companyia d'un altre cap.

### **REFLEXIÓ SITUACIÓ 1.**

- Repartiment de tasques segons home/dona. (activitat per nens/es per treballar la temàtica)
- Rols de gènere (veure conceptes).
- Empoderament
- Consells.

### **Situació 2.**

Heu quedat amb els col·legues per fer un cafè per parlar de la nit anterior. Ahir a la nit va ser èpic. Vau sopar i sortir de festa i tots i totes la vau pillar molt i hi ha molts cotis a comentar.

**CAP1,Situació 2.** Heu quedat amb els col·legues per fer un cafè per parlar de la nit anterior. Ahir a la nit va ser èpic. Vau sopar i sortir de festa i tots i totes la vau pillar molt i hi ha molts cotis a comentar.

Ahir et vas enrotllar amb una pivona que feia temps que buscaves. Tot i les expectatives els dos anàveu molt borratxos. La tia es movia menys que un mort.

A tu t'interessa saber de la resta dels teus col·legues: de la noia, que la vas veure sortir amb un noi i vols saber com va anar. I del noi, que ahir de festa de cop et va fer un pico i anaves tant borratxo que no li vas donar importància però avui al matí quan t'has llevat ho has recordat i t'has rallat.

**CAP2, Situació 2.** Heu quedat amb els col·legues per fer un cafè per parlar de la nit anterior. Ahir a la nit va ser èpic. Vau sopar i sortir de festa i tots i totes la vau pillar molt i hi ha molts cotis a comentar.

Ahir un noi que mig coneixies et tirava molt la canya. Tu al principi no ho veies clar, però va acabar passant. No ho vas gaudir i el tio no s'ho va currar gens. Creus que va passar més perquè no saps dir que no.

**CAP3, Situació 2.** Heu quedat amb els col·legues per fer un cafè per parlar de la nit anterior. Ahir a la nit va ser èpic. Vau sopar i sortir de festa i tots i totes la vau pillar molt i hi ha molts cotis a comentar.

Uff.. quines ganes que tenies de declarar-te al teu amic, ja no podies més i amb la borratxera li vas acabar fent un pico, però et morts de vergonya... No saps com s'ho va prendre i no saps com treure-li el tema. A part ahir vas veure com un tio tirava la canya a la teva amiga i et va semblar que se li feia pesat i li demanes què tal.

**CAP 4 Situació 2** Heu quedat amb els col·legues per fer un cafè per parlar de la nit anterior. Ahir a la nit va ser èpic. Vau sopar i sortir de festa i tots i totes la vau pillar molt i hi ha molts cotis a comentar.

Tu no ets sents còmode quan quedeu per fer el cafè després de festa. Sempre parlen de lligues i borratxeres i a tu et sembla molt bé però no et sents còmode a la festa perquè tothom beu molt i a tu tampoc és que t'agradi molt emborratxar-te, però clar, llavors perds oportunitats de lligar i això et rebenta. Com que no anaves borratxo vas veure totes les escenes de la nit amb claredat, però t'esperes a escoltar les seves versions.

Posa't en el paper d'algú que coneix bé els seus col·legues i que no anava borratxo ahir a la nit. Elabora unes hipotètiques conclusions reals que tu creus que va passar ahir a la nit.

## **REFLEXIÓ SITUACIÓ 2.**

- Agressions verbals, sexuals quan sortim de festa.
- Amor romàntic.
- Rols de gènere quan sortim de festa.
- Només ens sentim còmodes per lligar quan anem piripis o quan estem de festa?

### **SITUACIÓ 3.**

**CAP 1, SITUACIÓ 3.** Avui al cau heu suat la cansalada. Ha tocat fer jocs de córrer per equips i heu jugat a futbol, però la cosa no ha anat com esperàveu. La participació (tan dels nanos com dels caps) no ha sigut la que havia de ser i al final uns quants s'han acabat enfadant entre ells. Un nen s'ha fet mal i un cap s'ha quedat amb ell. Un dels caps de l'equip del fulard al braç ha cridat "no siguis nena i para de plorar".

Tu anaves a l'equip dels que portaven el fulard al cap. Posa't el fulard al cap. Òstia quin pal que et feia jugar a futbol. Això dels jocs de córrer no està fet per a tu, mai has sabut jugar a futbol, al cole sempre hi jugaven els nens i tu mai hi jugaves i per això no n'has après mai. T'avorreix. Per això avui, a la que podies t'escaquejaves i no participaves. Saps que no has sigut un bon exemple pels nanos, però et costa de reconèixer.

**CAP2, SITUACIÓ 3.** Avui al cau heu suat la cansalada. Ha tocat fer jocs de córrer per equips i heu jugat a futbol, però la cosa no ha anat com esperàveu. La participació (tan dels nanos com dels caps) no ha sigut la que havia de ser i al final uns quants s'han acabat enfadant entre ells. Un nen s'ha fet mal i un cap s'ha quedat amb ell. Un dels caps de l'equip del fulard al braç ha cridat "no siguis nena i para de plorar".

Tu anaves a l'equip dels que portaven el fulard al cap. Posa't el fulard al cap.

Quines ganes de fer un partit de futbol!!! Feia molt temps que ho demanaven els nanos però no hi havia manera i per fi has convençut als caps per jugar-hi. Però joder, no tothom hi posava ganes i a sobre el cap que anava amb tu al grup no fotia l'ou i clar... els nanos que no tenien ganes de jugar doncs tampoc s'hi esforçaven. Això no pot ser, quin exemple estem donant?!

**CAP3, SITUACIÓ 3.** Avui al cau heu suat la cansalada. Ha tocat fer jocs de córrer per equips i heu jugat a futbol, però la cosa no ha anat com esperàveu. La participació (tan dels nanos com dels caps) no ha sigut la que havia de ser i al final uns quants s'han acabat enfadant entre ells. Un nen s'ha fet mal i un cap s'ha quedat amb ell. Un dels caps de l'equip del fulard al braç ha cridat "no siguis nena i para de plorar".

Anaves a l'equip que portava el fulard al braç. Posa't el fulard al braç.

El futbol no t'apassiona, no se't dóna bé, però saps que els nanos feia molt temps que ho demanaven i per això has intentat esforçar-t'hi. Però quan un nen s'ha fet mal l'has

acompanyat a curar-lo i t'has quedat amb ell. T'ha sabut greu que un dels caps del teu equip li digués que no plorés com una nena.

**CAP4. Situació 4.** Avui al cau heu suat la cansalada. Ha tocat fer jocs de córrer per equips i heu jugat a futbol, però la cosa no ha anat com esperàveu. La participació (tan dels nanos com dels caps) no ha sigut la que havia de ser i al final uns quants s'han acabat enfadant entre ells. Un nen s'ha fet mal i un cap s'ha quedat amb ell. Un dels caps de l'equip del fulard al braç ha cridat "no siguis nena i para de plorar".

Anaves a l'equip dels que portaven el fulard al braç. Posa't el fulard al braç. Ets molt competitiu i volies guanyar. T'has cabrejat perquè s'ha parat tot el joc per un nen que s'havia fet una rescadeta. Creus que hauríeu hagut de continuar i que sovint mimeu massa els vostres nanos.

### REFLEXIÓ SITUACIÓ 3

- Rols de gènere
- Vocabulari sexista.
- Empoderament a través del joc.
- Rols de gènere. Dones no agrada futbol, homes es veuen obligats a jugar a futbol. Nenes que els agrada el futbol però no volen jugar perquè les altres no juguen.
- El cap com a exemple a seguir.

### **Situació 4.**

SITUACIÓ 4. Una família prepara el dinar de reis.

P1, SITUACIÓ 4. Una família prepara el dinar de reis.

: Noia. Ets la mare i et toca cuinar el dinar. Estàs cansada perquè sempre has de cuinar tu i ningú t'ajuda i a més hauràs de fregar tots els plats després. Només el teu marit t'ajuda una mica. A sobre saps que si no queda bo et criticaran la feina que has fet i si ho és, ningú o gairebé ningú et reconeixerà que estava boníssim.

P2, SITUACIÓ 4. Una família prepara el dinar de reis.

Noi. Estàs content perquè el dinar de reis reuneixes a tota la família a casa. Et preocupa una mica la teva dona perquè últimament està una mica estranya i potser no s'esforçarà tant a fer el dinar com altres anys.

P3, SITUACIÓ 4. Una família prepara el dinar de reis.

: Avi. El dinar de Nadal és una tradició a la família que ha passat de generació en generació. Les dones cuinen i els homes treballen. Et sembla molt bé que la teva filla treballi però no ha d'abandonar les coses de casa i el dinar l'ha de cuinar ella i fer-lo ben bo. Els homes s'han de dedicar a parlar i entretenir els convidats i familiars mentre ella ho enllesteix tot.

#### **REFLEXIÓ SITUACIÓ 4.**

- separació de les tasques domèstiques
- treball de cures
- estat del benestar
- tradicionals, estereotips de gènere
- altres situacions semblants

#### **Situació 5**

SITUACIÓ 5 Sou una colla d'amics i amigues que voleu jugar a alguna cosa a l'hora del pati. Us heu d'afanyar a jugar perquè si no l'estona passa volant.

P1: SITUACIÓ 5 Sou una colla d'amics i amigues que voleu jugar a alguna cosa a l'hora del pati. Us heu d'afanyar a jugar perquè si no l'estona passa volant.

Noi. Vols jugar a futbol, avui us toca el camp i ho vols aprofitar, però no penses jugar amb noies, de cap de les maneres, perquè les noies no juguen bé a cap esport.

P2, SITUACIÓ 5 Sou una colla d'amics i amigues que voleu jugar a alguna cosa a l'hora del pati. Us heu d'afanyar a jugar perquè si no l'estona passa volant.

Noi. Et sembla bé jugar a futbol, però no t'importaria canviar de joc. Si juguem a futbol i juguen les noies que es barregin entre els equips.

P3, SITUACIÓ 5 Sou una colla d'amics i amigues que voleu jugar a alguna cosa a l'hora del pati. Us heu d'afanyar a jugar perquè si no l'estona passa volant.

Noia. T'encanta el futbol, però estàs farta que els teu companys no valorin com de bé jugues i que sempre t'escolleixin l'última o posin traves perquè puguis jugar. Així que avui, prefereixes jugar a un altre joc.

P4, SITUACIÓ 5 Sou una colla d'amics i amigues que voleu jugar a alguna cosa a l'hora del pati. Us heu d'afanyar a jugar perquè si no l'estona passa volant.

Noia. T'encanta el futbol, però no ets tant bona com la teva amiga jugant i et fa vergonya jugar sola amb tots de nens per això esperes que la teva amiga també hi jugui. Tens dues missions, aconseguir jugar a futbol i que la teva amiga també jugui.

### **REFLEXIÓ SITUACIÓ 5**

- Rols de gènere
- Empoderament
- Aprendre a través del joc, joguines segons nen/nena.
- Situacions semblants?



## **10. RESOLUCIÓ DE CONFLICTES**

Hi ha diferents maneres d'actuar davant d'un conflicte, una de les habituals és la violència. Si la violència és inacceptable perquè no respecte la dignitat de les persones, per què s'utilitza tant? Com moltes altres coses, les persones aprenem a transformar conflictes, però cal que algú ens n'ensenyi. Per activa o per passiva el nostre entorn cultural ens transmet com fer-ho. Cal difondre models i procediments no violents de resolució de conflictes. Per això és important educar en actituds, en habilitats i en procediments.

### **OBJECTIU**

- Conèixer el procés pel qual podem resoldre un conflicte sense violència
- Analitzar les actituds que prenem davant dels conflictes
- Posar en joc habilitats per a la transformació positiva de conflictes

### **CONCEPTES**

Actituds davant d'un conflicte

Totes les persones tenim conflictes, petits i grans, però no totes hi reaccionem amb la mateixa actitud. Podem adoptar quatre actituds diferents:

- La competició: quan em centro en aconseguir els meus interessos sense tenir en compte l'altra persona i els seus interessos, vaig a la meua. Actuar amb violència sovint respon a aquesta actitud.
- L'acomodació: quan renuncio als meus interessos a favor dels de l'altra part, ja sigui per preocupació envers l'altre, per por de l'altre, etc..
- L'evasió: quan no afronto el conflicte, ja sigui per por, per desinterès o per pensar que se solucionarà sol. Aleshores el conflicte segueix la seva dinàmica a part de mi i jo perdo l'oportunitat d'influir-hi per transformar-lo positivament o a favor meu.
- La cooperació: quan intento conciliar els meus interessos amb els de l'altra part i arribar a un punt mig on allò que és essencial per les dues parts es pugui respectar. Vetllo pels meus interessos alhora que per enfortir la meua relació amb l'altre.

Passos per a transformar un conflicte de forma *no violenta*:

1. **Recuperar la calma:** En un conflicte es mobilitzen emocions, sovint surt ràbia i ira, emocions que ens dificulten molt expressar-nos respectuosament i escoltar amb calma. Per tant el primer pas és assegurar-nos que no estem enfadats per estar en condicions de poder dialogar.

Per a transformar un conflicte de manera *no violenta* l'instrument principal és el diàleg.

Per saber dialogar cal saber escoltar activament i saber parlar empàticament, així com tenir una actitud d'escolta que ens predisposi a canviar la nostra percepció inicial.

Finalment cal respectar una passos que ens ajudaran a establir un procediment adequat:

Per escoltar activament cal tenir una actitud corporal d'atenció, no jutjar, no criticar, no canviar de tema o parlar de mi, cal fer preguntes que ajudin a l'altre a pensar, recapitular i centrar el tema quan es despisti. Cal sobretot fer sentir l'altre escoltat.

Per parlar amb respecte cal parlar d'un mateix des del jo-missatge (com m'afecta a mi allò que ha passat, què fa que m'afecti tant i què proposo per transformar-ho) i deixar de parlar de l'altre centrant-nos en allò què a fet o deixat de fer l'altre.

2. **La meva història:** En un conflicte apareixen percepcions molt personals que ens porten a tancar-nos en postures divergents. Sortir d'aquestes postures és un dels punts més difícils. Per aconseguir-ho el primer pas és deixar temps a cada una de les parts perquè s'expressi amb tranquil·litat. Explicar "la meva/teva història" permet **descarregar emocions, donar explicacions i recopilar molta informació**. És important que ho facin les dues parts amb la mateixa qualitat de temps i escolta per anar construint una història conjunta.

3. **La nostra història:** Seguidament cal construir una història conjunta a partir de les dues versions amb l'objectiu **d'identificar els interessos i les necessitats** en joc, la clau del conflicte. Un cop clarifiquem les necessitats, podem veure les que són compartides i les que no i a partir d'aquí buscar solucions favorables als dos.

Entendre la diferència entre postures i necessitats:

- Prendre consciència de la importància i dificultat d'identificar les necessitats en joc davant d'un conflicte.
- Valorar la necessitat de sortir de les postures tancades per arribar a una solució satisfactòria del conflicte.

4. **Buscar solucions:** És important, un cop identificades les necessitats, imaginar el ventall més ampli possible de solucions per tal de trobar la més òptima, per això cal donar espai a la creativitat.

La **creativitat** la podríem definir com la capacitat de solucionar problemes. Molt lluny de ser una habilitat exclusiva de grans artistes, tota persona pot ser creativa, alguns ho seran fent obres artístiques, altres inventant enginys, altres imaginant nous jocs, etc.

La creativitat es promou principalment de dues maneres:

- Organitzant un entorn creatiu: a través de tècniques, en un espai distès, agradable, en un clima de confiança, etc.
- Entrenant habilitats, capacitat i actituds: la fluïdesa, l'originalitat, la imaginació, la disciplina, la capacitat de treball, el saber treballar en equip cooperativament, tenir una actitud oberta o l'autonomia en són les principals.

5. **Arribar a acords:** és important separar la fase d'imaginar solucions de la d'analitzar-les per veure'n la viabilitat, si no ho fem així fàcilment ens reprimirem algunes idees i perdrem oportunitats de solucions. Però un cop tenim la llista de propostes cal analitzar-les, valorar si són realitzables i si responen a les necessitats de les dues parts –almenys les fonamentals i innegociables- i decidir quina escollim.

Un cop explicat els passos necessaris per a una resolució pacífica dels conflictes, és el moment de posar el pràctica els nous objectius. Per això realitzarem dues activitats:

- Solucionar un conflicte de forma conjunta. Es demanarà la participació de dos voluntaris que interpretaran cadascú un paper imaginari. La classe farà d'observador i anirà analitzant i comentant cada fase del procés de resolució de conflictes de forma no violenta.

- Posteriorment dividirem la classe en trios. Cada membre d'aquest trio tindrà un paper: subjecte 1, subjecte 2 i observador. Serà quan ells sols hauran de posar en pràctica els nous coneixements i resoldre un conflicte de forma no violenta.

#### PRIMER CAS (col·lectiu):

- **Andreu:** A tu t'agrada molt el bàsquet, jugues en un equip i se't dóna molt bé, ets molt bo encistellant i és l'única cosa en que sempre t'escullen entre els primers. En canvi en futbol gairebé mai fas gols i t'avorreixes. Saps que a la Maria li agrada més el futbol, però ahir ja veu jugar a futbol i no tens ganes de tornar-hi, tot i que no veu pactar res, creus que avui toca jugar a bàsquet. La Maria és una bona amiga teu, sou veïns i fa molt temps que us coneixeu. Tu no tens gaires amics i contes molt amb ell, ets tímid i et costa fer-te amb el grup. T'has enfadat perquè la Maria s'ha endut la pilota sense dir-te res i t'ha deixat sol. Et sents dolgut i decepcionat.
- **Maria:** A tu t'agrada el futbol, tot i que se't donen bé tots els esports el futbol és el preferit. Tens una mala ratxa de bàsquet, avui no has aconseguit encistellar gairebé cap pilota i això t'enrabia. Li has dit tres cops a l'Andreu de canviar de joc i no hi ha manera, ell només vol jugar a bàsquet. A la classe tens molts amics. L'Andreu és un bon amic teu, dels millors, sou veïns i fa molt temps que us coneixeu. T'agrada jugar amb l'Andreu però et molesta que sigui tan tímid amb els altres companys. Finalment decideixes agafar la pilota i anar a buscar als altres companys per jugar a futbol, tu has demanat la pilota a la monitora i per tant tu tens dret a decidir a què jugar.
- **Observador:** Observa als teus companys. La teva missió és observar-los i anotar aquelles coses que més et cridin l'atenció:

La persona que escolta: Fa preguntes? Quin tipus de preguntes? Faciliten que l'altre s'expliqui millor o distorsionen la conversa? Com gesticula? Com utilitza la mirada? Què fa amb els silencis? Recapitula i ajuda a situar l'altre? Parla molt? Gens? Canvia de tema? Parla de si mateix? Treu importància a la preocupació de l'altre? Dóna consells sense que se li demanin? Fa judicis sense que se li demanin? Etc.

Qui parla: parla de com se sent i com li afecta a ell el que ha passat? O parla més de l'altre? Generalitza (tu SEMPRE..., TOTS opinen que tu...) o se centra en els fets concrets que han passat? Crida? Insulta? Està tranquil?

SEGON CAS (trio):

**Situació:** (ho llegeix l'observador als actors). L'Andreu i la Maria tenen un compromís per a la tarda, tenen convidats a berenar i necessiten urgentment un quilo de taronges per preparar-lo. Van al mercat a darrera hora i només queda una pagesa amb taronges. A la pagesa només li queda un quilo de taronges i és impossible trobar-ne a cap altra banda. Les dos hi arriben al mateix moment. La pagesa vendrà les taronges a qui més li pagui.

- **Andreu:** Vols fer un pastís per a la tarda i necessites pell de taronja per fer confitura, ja el tens mig preparat i si no aconsegueixes taronges no podràs tenir el berenar fet. Ets famosa pel teu pastís de xocolata amb pela de taronja ratllada. Estàs disposada a pagar fins a 25€ Estàs tipa de trobar-te a la Maria per tot arreu, penses que és una pesada i només falta que ara et quedis sense taronges per culpa seva (només ho saps l'Andreu).
- **MARIA:** Vols fer suc de taronja per a la tarda, tens un berenar de compromís i amb la calor de l'estiu has previst fer granissat. Ho tens tot preparat, només et falta la taronja, si no en trobes et quedes sense berenar. Als teus convidats els encanta el teu granissat de taronja. Estàs disposada a pagar fins a 25€ Penses que l'Andreu és un arrogant que sempre et vol passar al davant, no et vols quedar sense taronges per culpa seva (sols ho sap la Maria).
- **Observador:** Observa als teus companys. La teva missió és observar-los i anotar aquelles coses que més et cridin l'atenció:

La persona que escolta: Fa preguntes? Quin tipus de preguntes? Faciliten que l'altre s'expliqui millor o distorsionen la conversa? Com gesticula? Com utilitza la mirada? Què fa amb els silencis? Recapitula i ajuda a situar l'altre? Parla molt? Gens? Canvia de tema? Parla de si mateix? Treu importància a la preocupació de l'altre? Dóna consells sense que se li demanin? Fa judicis sense que se li demanin? Etc.

Qui parla: parla de com se sent i com li afecta a ell el que ha passat? O parla més de l'altre? Generalitza (tu SEMPRE..., TOTS opinen que tu...) o se centra en els fets concrets que han passat? Crida? Insulta? Està tranquil?